

1月  
2019

中学部  
保健だより

# 観瀾

小城市芦刈観瀾校  
中学部保健室  
NO10  
H31年1月8日

保健目標 ◎ 冬を健康に過ごそう



明けましておめでとうございます  
今年も芦刈観瀾校のみんなが  
元気で過ごせますように



新しい年の始まりです。今年はインフルエンザ年 猪突猛進で頑張るぞ！ など気合いをいれた人もいます。皆さんにとって、心もからだも豊かに成長する1年になることを願っています。インフルエンザが流行しています。入試、学年のまとめとなる大切な時期です。体調管理を心掛けましょう。

## ◆数字でチェック 風邪予防

湿度  
50  
~  
60  
%

★湿度50%以上でウイルスの生存率低下  
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。



■毎日の気象情報をチェック

気温が低く乾燥した日は?

★マスクをして出かける  
★濡れタオルをかけたリ、加湿器をつけて室内の湿度を保つ  
★うがいや水分補給でのどの乾燥を防ぐ

20℃ 60%

時速  
20  
0  
Km

■咳エチケットをチェック

くしゃみや咳をするときは

★鼻や口を手や腕で抑える  
★周りの人から、顔をそむける  
★しぶきの着いた手は、すぐ洗う



くしゃみ・咳

★くしゃみは時速200km、咳は時速300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともにウイルスをまき散らします



時速200



換気  
5  
-  
60

★人の多い、閉じられた空間では、ウイルスが増殖し、活動しやすくなります。このため、人から人へと、どんどん感染します



■教室の換気をチェック

換気をするときは

★1時間(60分)に5分間は換気する  
★対する窓2か所を開けて、効率よく



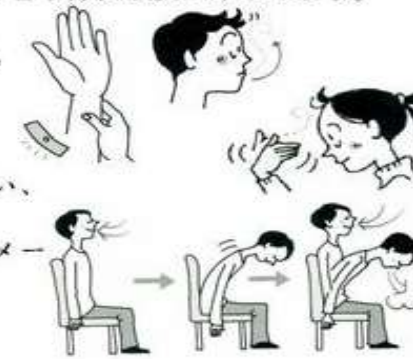
インフルエンザ予防接種

★予防効果が現れるまでに、接種後14日ぐらいかかります。70%の人には感染予防効果が期待できるそうです。

## がんばれ！受験生！！～受験当日、すぐにできるリラックス法～

緊張でドキドキするとき、こうすると落ち着きます。自分に合う方法を見つけましょう。

- その1 手首の内側のツボ(内関)を親指で軽く押す。
- その2 鼻先に向かって、息をふう〜っと吹きかけます。鼻先からおでこにかかればOK!
- その3 おでこを手ひらで抑えます。おでこが涼しいと感じたらOK!
- その4 ①椅子に座って姿勢を正します。息を大きく吸い、みぞおちを眺めるようにゆっくり吐きます。(背中が丸まり、おなかと背中がくっつくイメージで吐く。) ②最後に両肩の力をスーッと抜きます。①、②を何回か繰り返せばOK!



### 1 体力

身体の力。身体の作業能力  
または疾病に対する抵抗力。



元気な毎日の土台となる力です。歩く、走る、食べる、自転車に乗る、部活動をする、普段の行動のひとつひとつが体力アップに役立ちます。

## 2019

5つの健康力  
を育てよう!!

あなたに必要な  
力はどれ?

### 2 自然治癒力

病気やけがを治そうとする、  
生体に備わった力。



軽い風邪や擦り傷・切り傷などは、薬がなくても直すことができます。栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠が自然治癒力アップのカギです。

### 3 想像力

現実の知覚に与えられていない  
物事のイメージを思い浮かべる  
ことのできる心の力。



こんなことを言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えてみることは、とても大切です。生身の人と向き合うことが、相手を思いやるプラスの想像力を育てます。

### 4 危険予知力

危害または損失の生ずるおそれ  
のあることをあらかじめ知る力。



大きな危険を避けるのに必要な力です。まずは、自分の行動力の「一歩先」を考えてみる。けがの予防はもちろんですが、犯罪などの危険から身を守る効果も期待できます。

### 5 自律力

自分で自分の気持ちを抑えたり、  
自分の規範で行動できる力。



感情や周りの雰囲気によって流されて行動しそうになった時に必要な力です。あなたにとって、本当に大切なものは何か、自分自身とじっくり向き合うことから始めましょう。