



# 2月☆保健だよ！

2024年2月6日 鵜沼中・保健室（中川・鈴木）  
学校HPにも掲載しています。

2024年も早2月！

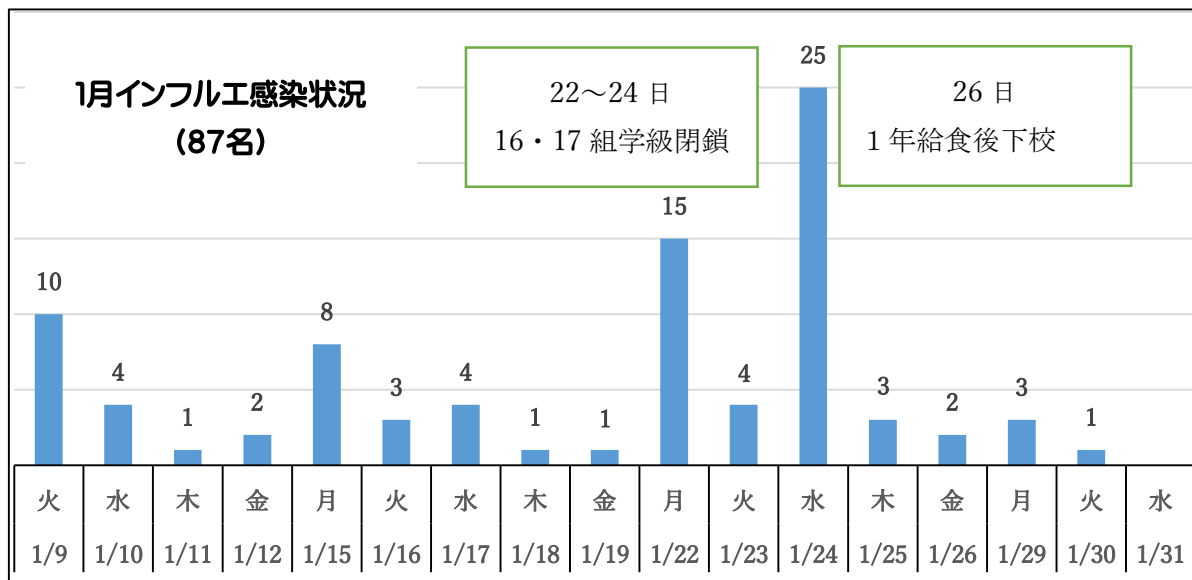
「今年の冬は暖冬」のようですが、寒暖差が大きく、体調管理が大変な冬です。

**首・手首・足首**を暖かくしておく、体の免疫力がUPします。

今日から「からだを守る3つの首」を意識して、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## インフルエンザ流行中

1月はインフルエンザ罹患者が増加し、下校措置や学級閉鎖をするクラスがありました。  
藤沢市ではインフルエンザ流行注意報が発令されています。鵜沼中は↓



### 『インフルエンザの症状』

急激な発熱・震えるような寒気・のどの痛み・関節の痛み・皮膚がピリピリするなど

ですが、1月後半からおなかが痛い・気持ちが悪いなどの胃腸系の症状も多く見られます。

また、症状の経過が緩やかなことから、無理をして登校するケースもあり、気づかないうちに症状が悪化し、インフルエンザに感染していることもあります。（隠れインフル）

感染が拡大すると、学校生活や部活動にも支障がでます。

そこで、みなさんにお願ひがあります！！

学校に来る前に… ①熱を測ってから登校する ②体調が悪いときは保護者と相談する  
みなさんがインフルエンザで辛い思いをしないために、協力をお願いします。

- 「頭痛いです。」『いつからなの?』『さっきからです。朝は何ともなかったんですけど』『熱あるね。』  
「実は…寝る時間が遅いかも…」『インフルエンザが流行っているのに…』

⇒みなさんは、**食事・睡眠・運動**等、健康生活を送るための規則正しい生活ができていますか？



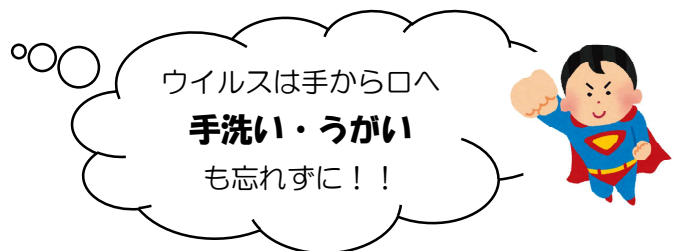
これを読んで、**あっ私のことかも?**って思った人もいると思います。

しつこいように言いますが**インフルエンザ**がはやっています。ウイルスは、いつでもみなさんの体の中で増殖しようと企んでいます。寝不足やエネルギー不足は、本来備わっている体を守ろうとする力(免疫力)を弱めてしまいます。体を守る味方を増やすためにも、

特に今の時期は、**規則正しい生活!**を意識してみてくださいね。

## ☆冬の規則正しい生活はコシだ! ☆

- 早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整える。【自律神経を整える生活を】
- 温かい服装をする。【マフラー・靴下・手袋で、首・足首・手首など首がつくところを温める】
- 体を温める食材を食べる。【発酵食品・根菜・温かい汁物・お肉や魚などたんぱく質をとる】
- 運動する習慣をつける。【体温の低い朝に運動すると効果的。散歩やスクワットで筋肉の代謝を上げる】
- 毎日入浴する。【体全体を温めるために、40℃の湯船に肩から10分ほどつかるのがオススメ】



- 3年生、受験まであと少し…

あとちょっとしか時間がない(ドキドキ…)。力発揮できるかな？

この時期は焦りが出てくるときですよ。私たち(養護教諭の中川と鈴木)にもそんな時期がありました。

しかし!ここまで頑張ってきたみなさんなら、**大丈夫!!**(保健室からエールを送ります。)

インフルエンザに罹らないように!と家族の人もドキドキしながら支えてくれていると思います。

自分の力が思う存分に発揮できるよう、気持ちを落ち着かせて試験に望みましょう。



## 保健室からみなさんへ気持ちを落ち着かせる方法を伝授します!!

気持ちを落ち着かせたいとき、  
呼吸を1:2(4秒吸って8秒吐く)でゆっくり1回行ってみてください。

『自律神経を整える方法』 小林弘幸 より

ドキドキは心臓の動きですよ。自律神経の働きで、何もしなくても心臓はちゃんと動いてくれています。ドキドキを直接止めることは、誰もできません。ドキドキを抑えるために気持ちを落ち着かせる**行動を意識するコトが大切**です☆

