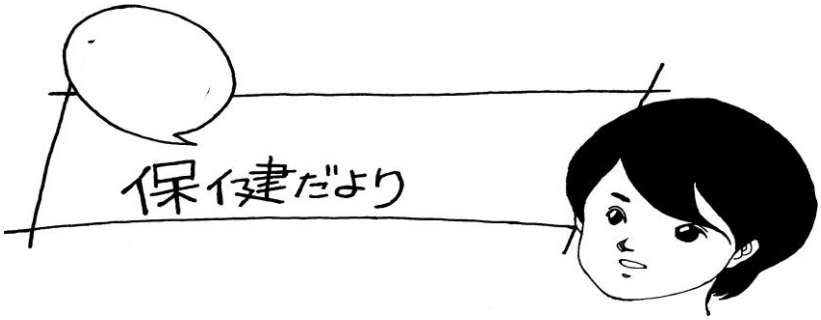


令和４年１月 14 日発行
第９号
伊王島小中学校　保健室

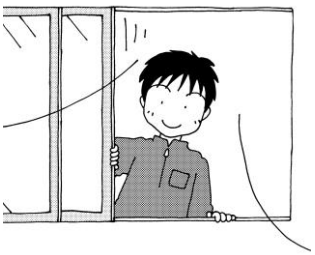
○ ３学期が始まりました！

冬休みは、生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。３学期にむけて体の準備を整えることができたでしょうか。３学期は今の学年のまとめの学期、そして次の学年への準備の学期でもあります。健康と安全に気を付けながら１日１日を大切に過ごしていきましょう。

○ 引き続き感染症対策を行いましょう。

新型コロナウイルス感染症について、長崎市の感染状況は第５波以降落ち着いていましたが、年明けから再び油断できない状況となってきています。全国的にも感染者数が増加したり、新たな変異株のニュースが増えてきたりしています。また、新型コロナウイルス感染症以外にも、インフルエンザやノロウイルスなど、冬は様々な感染症に注意が必要な時期です。今まで取り組んできた、手洗い、マスクの着用、日々の健康チェック、換気などをしっかり継続していきましょう。

★基本的な感染症対策

手洗い	咳エチケット （マスクの着用）	湿度の管理 換気	十分な休養と バランスの取れた栄養摂取
			
手指についたウイルスを物理的に洗い流します。	咳やくしゃみによる飛沫を防ぎます。	空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下してしまいます。	体の抵抗力を高めましょう。

★出席停止について

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために「児童生徒本人が感染した場合」「児童生徒が感染者の濃厚接触者となった場合」「児童生徒が発熱等の風邪症状がある場合」には出席停止となっています。新型コロナウイルス感染症以外に、インフルエンザも出席停止期間が定められている感染症の１つです。インフルエンザは、熱が下がっても、他の人への感染の危険性があります。出席停止の期間を必ず守り、自宅でしっかり体を休めてください。

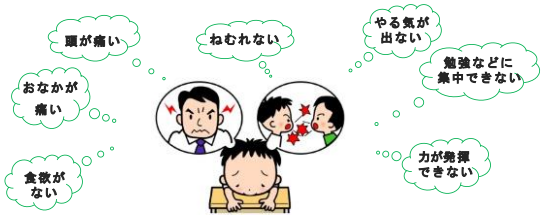
<u>インフルエンザの出席停止期間は、原則「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」と定められています。受診した場合には、結果を学校へお知らせください。</u>

裏面もあります。

○　不安や緊張と上手に付き合いましょう。

３学期の中学校の保健指導では、中学３年生が受験を控えていることもあり、「不安や緊張と上手に付き合うために」というテーマを選びました。学校生活の中で緊張や不安を感じる場面は誰にでもあります。緊張や不安は、上手に付き合うことができれば、自分を成長させてくれるものです。また、先のことを想像することができるようになったからこそ緊張や不安が生じるため、心が成長してきている証でもあります。不安や緊張と上手に付き合っていくことは、最初は難しいかもしれませんが、少しずつ身に付けていくことができたらいいなと思っています。

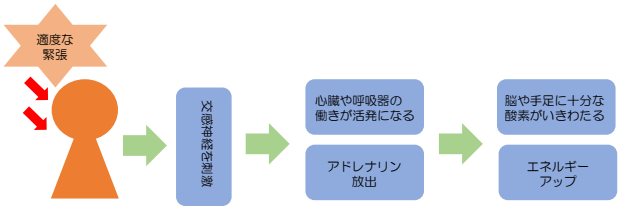
不安や緊張が続くとどうなる？



体の不調や生活への悪影響が出てくる

過度の緊張や不安、焦りは自律神経に影響を及ぼします。その結果、心臓が激しくドキドキしたり、呼吸が速くなったり、筋肉が硬くなったりします。その状態が長く続くと、体の不調や生活への悪影響が出てくるようになります。

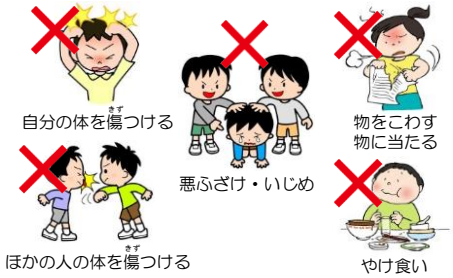
不安や緊張は悪いもの？



適度な緊張は、体の機能を最大限に活かし、調子を上げてくれる。

不安や緊張が悪いものというわけではありません。適度な緊張は交感神経を刺激し、体中に十分な酸素を取り込んだり、アドレナリンを放出して体を動かすエネルギーを作ったりします。その結果、体の調子が上がり、持っている力を最大限発揮することができるようになります。

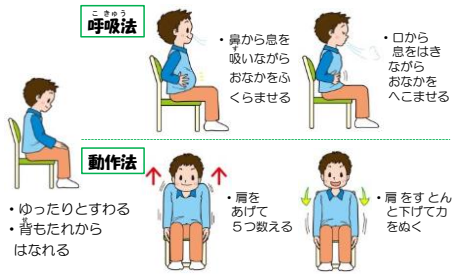
してはいけないこと



不安や緊張を感じると、焦ってしまったり、イライラしてしまったりする人もいるかもしれません。その時に、自分や他の人を傷つけることをしてはいけません。自分や他の人を傷つける行為は、不安や緊張が晴れないだけではなく、健康や大切な人、大切なものを失うことにつながります。

体を休める、音楽や読書など好きなことで気分転換をする、友達や家族と話すなどのリラックスできる方法を元気な時に探しておき、不安や緊張を感じたときに実践してみましょう。

大事な場面で不安や緊張を感じたら…



適度な緊張は、体の機能を最大限に活かし、調子を上げてくれますが、手や声が震えるような状態では本来の力は発揮できません。大事な試験や発表の直前に緊張をコントロールする方法を知っていれば、気持ちも軽くなるかもしれません。

今回は呼吸法と動作法を紹介しました。呼吸法は副交感神経を刺激し、心臓や呼吸器など体を落ち着かせてくれます。動作法は、硬くなった筋肉をほぐし、体の余分な力を抜いてくれます。