高林中学校保健室
養護教諭　石戸凌子
Ｒ６．１．９

明けましておめでとうございます。今年の干支は、「辰（たつ）」ですね。辰年は想像上の生き物「竜・龍」に例えられおり、龍の象徴する「力強さ」や「成功」を象徴しています。そのため、新たな始まりやチャンスの年として期待される年だそうです。辰（たつ）年にあやかって、生徒たちが多くの新しいことにチャレンジし、成功を収められる１年となることを願っています。

◎１月の保健目標
かぜの予防を心掛けよう

◎カウンセラー来校日
１月１６日（火）２月１３日（火）
※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

保健委員会　感染症予防の活動

12月に、保健委員会による感染症対策を呼びかける生徒集会を実施しました。

今回のテーマは「冬の感染症予防」ということで、発表とクイズを行いました。発表の内容は、高中生の手洗いの長さを調査した結果です。一部を御紹介します。

結　果

- 高中生の手洗いの平均の長さは**約18秒**でした。
- 一番長い人で28秒、短い人で3秒の人がいました。
- ほとんどの人が手にせっけんをとり、手の平、手の甲、指の間を洗うと20秒近くになりました。

保健委員会で取り組むこと

- 今後、せっけんをつけて、手を20秒以上洗いすすげるようなポスターをつくって呼びかけを行う。
- ハンカチやティッシュを持ち歩いてもらうために、持ち歩きを呼び掛けるオリジナルのイラストをつけたポケットティッシュの配布を行う。

また、帰りの会に清潔なハンカチとティッシュの持ち歩きを呼び掛けるために、オリジナルイラストを入れたポケットティッシュの配布を行いました。

まだまだ寒さが厳しく、乾燥する季節です。ウイルスの活発さに負けない体と心づくりを目指し、**正しい生活習慣と感染症対策の継続**をお願いします。

モヤモヤを吹き飛ばせ！！

テストや受験が近付いてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう！

頭がぼおっとしたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。

気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。

笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう！

保健室からの

お知らせ

１月１５日から１月１９日まで、生活習慣チェック（デジタル）です！
上記期間の生活習慣について１月１９日から１月２１日の間に、自宅で一週間を振り返りながら１回入力していただきます。保護者コメント欄もありますので、御回答よろしくお願いします。