



# ほけんだより 12月

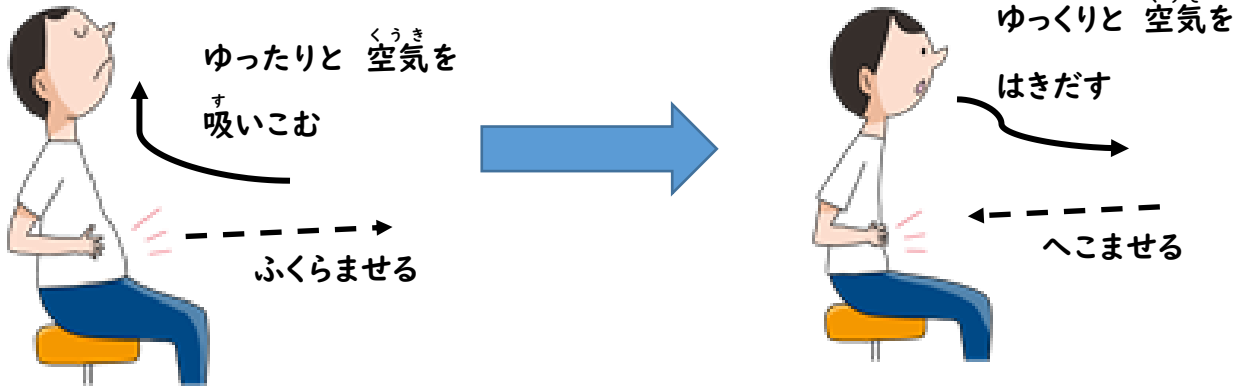
令和3年12月  
芝西中学校  
陽春分校 保健室

ねんまつねんし 年末年始は なにかと 忙しい、あわただしいですね。マスク生活で、呼吸が浅くなりがちです。

すこ じかん 時間があるときには 深呼吸を してみましょう。リラックス できますよ。

## イライラや きんちょうが 落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの 筋肉を使う「腹式呼吸」と 胸の 筋肉を使う「胸式呼吸」という 2つの 呼吸方法があります。イライラして いる ときなどは、胸式呼吸に なって いることが 多いので、ゆったりとした 腹式呼吸を 行う ことで、リラックスできます。



① 軽く口を 閉じ、鼻から「1・2」の リズムで 体に 力が 入らない 程度に ゆったりと 空気を 吸いこみます。おなかに 手を 当てて ふくらむのを 確かめながら 行います。

② 軽く口を 開け、口から「3・4・5・6」の リズムで ゆっくりと 空気を はき出します。おなかが へこんで いるのを 確かめながら 行います。  
①と②を 4~5回 くり返します。

## ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは 冬に 流行し、感染すると げり、おう吐、腹痛、発熱などの 症状が 起こります。

ノロウイルスに 汚染された 食品を 食べたり、ノロウイルスに 感染した人の 便や、おう吐物を 通して 人から 人へ 感染する ことも あります。



手についている かもしれない ウイルスを 十分に 洗い流し ましょう。



おう吐物には 大量の ウイルスが ふくまれているので、近づかない ようにします。



加熱用の 貝(カキなど)は、十分に 火を 通して 調理します。

12月の保健目標：冬を健康に過ごそう



空気が乾燥するとウイルスが活発になってインフルエンザや風邪にもかかりやすくなります。  
とくに乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度を保つことも予防に効果的です。

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

部屋の湿度は40~60%が理想！

ぬれタオルをかける



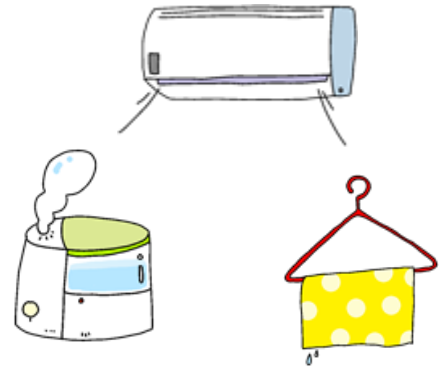
きりふきをつかう



かんようしょくぶつをおく



せんめんきにおゆをはる



寒いけれど続けてほしいこと

寒くなると手洗いや、換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。

感染症予防のためにずっとみなさんががんばってきたことです。

これからの寒い季節もこころがけてくださいね。



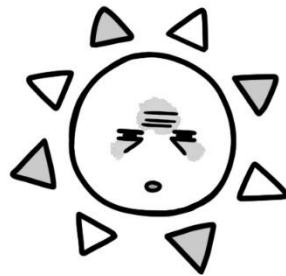
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラシ

☆ヨラカシ

☆アサネボ

☆タバスギルシ



ダラダラとずいずい  
規則正しい生活を送ろう！

寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ！

年末年始は  
食べすぎないように！

冬休みを元気に過ごすために、生活習慣を整えましょう！