



2月

# ほけんだより



## 小田北中に忍び寄るインフルエンザ

2019年2月5日(火)  
尼崎市立小田北中学校  
保健室



3学期が始まってから、全国でインフルエンザが大流行しています。尼崎市内でも学級閉鎖、学年閉鎖をした学校が多く、小田北中でも先日1クラス学級閉鎖を行いました。今はA型が流行していますが、B型にもかかるかもしれないので、油断せずに手洗いがい、マスクの着用、生活リズムの見直しなど予防を徹底しましょう(^)

## Music & open the window

### キャンペーン 実施中



保健委員会では、かぜ・インフルエンザ予防として教室の換気を呼びかけています。お昼休みには、“music & open the window キャンペーン”と題して、保健委員が放送で換気を呼びかけています。曲が流れている間は教室の窓を開けて、換気を行いましょう。

みんなの協力のおかげで、インフルエンザでの欠席者は他校に比べて最小限でおさまっています(^)



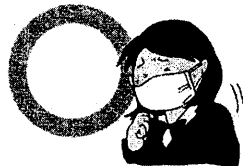
毎日頑張ってます！  
放送しています！

## できているかな？ 正しい咳エチケット

咳やくしゃみの時には、体内からウイルスや菌が飛び出しています。正しい咳エチケットをこころがけて、気配りができる人になろう！



口元をおさえないのは絶対ダメ！  
周りの人へウイルスや菌がうつってしまいます。



咳やくしゃみが出したら、マスクを着けるのが理想です。

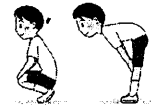
マスクを着けていないときは、腕の内側でおさえる、またはティッシュでおさえて、周りへ飛ばないようにしましょう。手でおさえたときは、必ず手洗いを！そのままの手で触っていたら、おさえた意味がありませんよ！

## からだ豆知識クイズ♪

体の中にはたくさんの関節がありますが、その中でも一番自由に動く関節はどこでしょうか？



- ① ひじの関節
- ② 手首の関節
- ③ 肩の関節



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

もうひと踏ん張り！

## ラストスパートだ！受験生！

(体調管理を制するものは受験を制す！)



### ★夜型から朝型にチェンジ

試験を控え、夜遅くまで勉強に励んでいると思います。しかし、徹夜で勉強をするのはおススメできません。寝ることで脳に記憶が定着するので、睡眠時間を削った勉強は効率が良いとは言えません。また、睡眠不足が続くと記憶力・集中力の低下、体調不良を起こしやすいです。

そして、試験が始まる時には、脳が働いているようにするのが理想。そのためには、最低でも試験開始時間より3時間前には起床していないと脳が働きださないで、今日から早寝早起きの習慣をつけておくようにしましょう。



### ★食事でさらに脳を活性化！

脳を活性化させるには食事も大切です。まず、普段から朝ご飯を食べていない人は、きちんと食べるようにして、脳へ栄養を与えましょう。特に午前中の集中力には、炭水化物(米、パン、めん類など)が大事！



### ★当日の緊張を和らげるために・・・

・とにかく深呼吸！ 緊張すると胸やお腹に力が入ってしまいます。深呼吸は、筋肉や横隔膜を自然と動かすので、体の緊張がとれやすくなります(^)

・ツボを押してみる  
しんしん 神門・・・手首の横じわの小指側にある少しくぼんでいるところ。痛気持ちいい強さで30回ほど押す  
ごうごう 合谷・・・手の甲の親指と人差し指の骨の分かれ目(やや人差し指側)。気持ちいい強さで30回ほど押しもむ

