

ほけんだより

2月号

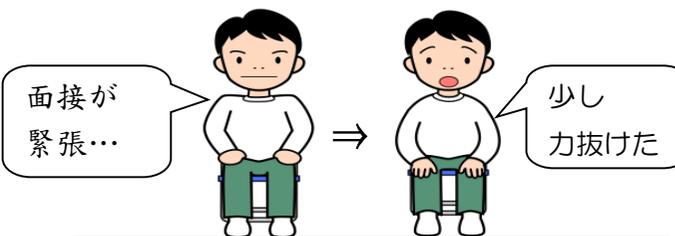
大庄中学校保健室

R3.2.8



ギュッととしてパッ！でリフレッシュ♪

疲れたな～緊張するな～と感じる時はありませんか？特に、受験生の3年生はありますよね。そんな時、とっさにできる「筋弛緩法」というリラックス法をお勧めします。ある部分に力を入れ、一気に弛めることでリラックス状態を得ることができます。疲れたなあと感じるところをピンポイントにリラックスさせることができます。是非やってみてください。



<たとえば…>

肩なら、両肩に力を入れてグウーと引き上げてストンとゆるめる。目だったら、ギュッとつぶってパッとゆるめる。ふくらはぎ、お尻、背中なども同じ要領です。

ただし、指に関してはじゃんけんの「パー」の状態でも力を入れてゆっくりとグーにする方が効果があるようです。

<やりかた>

疲れたところに思いっきりギュッと力を入れ、パッとゆるませる。ゆるませた後～20秒くらいリラックス状態を味わう。



2月になり少し陽射しがやわらかくなりましたね。例年なら、インフルエンザの流行が心配されていた冬ですが、一人ひとりの感染症対策がばっちり！とあって、流行が全くみられません。しっかり予防すれば防げるものなんですね。(コロナは手強いですが…)このまま、気を抜かず、ウイルスが活動しやすい寒い冬を乗り切っていきましょう。春はそこまで来ているよ！

コロナ感染症予防も引き続き強化中…

緊急事態宣言が延長され、少しはコロナ感染者が減っている様子はあるものの…まだまだ油断はできません。3年生の受験を大庄中みんなで応援するためにも、各自しっかりと予防対策を続けてください！！



●マスクの着用の強化●

体育館内での体育の授業、クラブ活動もマスクをつけるようにしてください。何度か、注意されてマスクを取りに行っている人を見かけました…(^_^) 気をつけて。あごマスクはダメ！！ですよ。



●サーモグラフィーカメラを設置します●

玄関入って右と左に1台ずつ、体温を瞬時に測るカメラを設置します。これは、体温だけを測るもので、体の症状はわかりません。みなさんは今までどおり、朝の検温とカードへの記入をしっかり行ってください。カメラで37度以上の場合は、体温計で再検温を行います。足型の所でいったん立ち止まってレンズを見るようにしてね。



保健室でも引き続き、体調不良の生徒さんは、ベッドでの休養はさせず速やかに早退させる対応をとっております。ご理解をお願いします。

あたたかい言葉で 心もほかほかに…

人の気持ちをあたたかくする言葉がけを、みなさんはできますか？物の言い方ひとつで『カチン』ときたり『ほっこり…』したりと、発する言葉でずいぶん気分も変わることがありますよね。大人になればなるほど、色んな場面で物の言い方が問われ、ちょっとした言葉選びや言い方で相手に与える印象がかわってきます。言葉は人を傷つける凶器にも、逆に心を癒す薬にもなる大きなパワーがあることを知っておいてね。



- 自分が言われて嫌なことは言わない
- 口に出した10秒先のことを考えてみる
- 「親しき仲にも礼儀あり」甘えて鈍感になっていない？
- 6秒おくと、イライラやいかりのピークをやり過ごすことができる
- 相手を攻撃しなくてもイライラや傷ついた気持ちは伝えることができる
- 声の調子や話すときの表情にも、言葉のパワーはあらわれる
- 時には言葉をかけないことが、思いやりになる場合もある



3年生の皆さん、いよいよ入試が始まりますね。ベストコンディションで臨めるよう祈っています。当日は、予備マスク忘れずにね。

