

# ほけんだより

2月号

大庄北中学校保健室

R8.2.9



昨日から雪がちらつき、体が凍えそうな寒さの中にも、思わず足を止めたくなるような素敵な景色もありましたね。一方で、インフルエンザの流行や受験期の緊張など、心と体に負担がかかりやすい時期でもあります。そんな時こそ、基本の感染予防とほど良い休養を心がけ、自分の体調と向き合いながら、春を迎える準備をしていきましょう。

## その不調、熱がなくても要注意

現在、尼崎市内でも本校においてもインフルエンザ B の流行がみられ、先日 2 年生 1 クラスが学級閉鎖になりました。「寒気がするけど、いつもの寒さと違う」「なんか喉が変な感じ」など、寒気や体の違和感を訴えた生徒が、後から発熱し、インフルエンザと診断されるケースも多くありました。インフルエンザは、はっきりした症状が出る前から、人にうつしやすい時期があると言われています。発熱がなくても、寒気やだるさなどの違和感は、体からの大切なサインです。この流行期は特に、そのサインに気づくことが、自分と周りを守る行動につながります。

### 発熱の他に訴えていた様々な症状

喉の痛み・咳

寒気

頭痛

吐き気

気分不良

腹痛

体が痛い

体が重い・だるい

食欲が全くない



便乗は NG、体調は正直が○

### 学級閉鎖について

インフルエンザ等の集団かぜの学級閉鎖は、尼崎市の基準をもとに、欠席人数（体調不良の）だけでなく、感染の広がりをクラス、学年、学校全体の様子を見て判断しています。学校医の先生とも協議し最後に決めるのは校長先生です。（保健の先生ひとりが決めているわけじゃないですよ～）

## 本番前にできるリラックス法

緊張は誰にでもある自然な感情。大切なのは、緊張を悪者と思わず、味方につけること。本番前の少しの呼吸や体の感覚に意識を向けるだけで、心も体も落ち着き、力を出しやすくなりますよ。知っておくと、今後の緊張の場面で役に立ちますよ。ぜひ、やってみてください。

### ●深呼吸でひと息●

鼻からゆっくり4秒吸って  
口から6秒かけて吐く。  
2～3 回繰り返すだけで、  
心と体が落ち着きます。



### ●足の裏で“今ここ”チェック●

椅子に座ったまま、足の裏に体重を感じる。つま先→かかと→足全体と順に意識すると、気持ちがリセットされます。



### ●口角ひそかにアップ●

口角を少し上げて 2 秒キープ。表情筋をゆるめると、緊張がやわらぎ、声も出やすくなります。



## チョコレートのお話し

チョコレートには、気分を落ち着かせたり、集中を助けたりする成分が含まれています。中でも、カカオが多いものほど、その働きが期待できると言われています。一方で食べすぎると、虫歯や胃もたれ、生活リズムの乱れにつながることもあります。良い面と気をつけたい面の両方を知り、休憩や気分転換として、量を考えながら楽しみたいですね♡



Q. チョコレートに含まれていて、気持ちを落ち着かせたり集中を助ける成分はどれでしょう？

① GABA ② テオブロミン ③ カカオポリフェノール



答えは全部○

## 春を待つ・・・球根



先日、環境委員会でチューリップの球根を植えました。球根は、土の中の温度や水分を感じ取り、芽を出す時期を自分で決めています。私たちの体や心にも「少し疲れているよ」というサインがあります。その小さなサインに気づき、うまく休養をとったり、リラックスする時間を過ごすことが、次の元気へとつながります。暖かい春が待ち遠しいですね。

