

令和3年2月3日 発行 神戸市立広陵中学校

・・・・・・・・・・ **かぜかな？花粉症かな？** ・・・・・・・・・・

そろそろ花粉が飛び始めます。くしゃみが出たらかぜかな？花粉症かな？と迷うこともあるかもしれません。どちらに当てはまるかチェックしましょう。

か ぜ	<input type="checkbox"/> 37度台の熱がある <input type="checkbox"/> のどが痛い <input type="checkbox"/> せきが出る <input type="checkbox"/> 鼻水が粘っている <input type="checkbox"/> 目はかゆくない <input type="checkbox"/> 2、3日のピークの後、徐々にマシになっていく ★ 症状が続くときは病院を受診しましょう。	➔	かぜの可能性大 あったかくして、 休養しましょう
花 粉 症	<input type="checkbox"/> 熱はない <input type="checkbox"/> くしゃみが立て続けに出る <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい <input type="checkbox"/> サラサラの鼻水が出る <input type="checkbox"/> 目がかゆい ○何科に行く？ 鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科。 内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえます。 ○診断はどうやって？ 血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。	➔	花粉症の可能性大 病院で診断と治療を 受けましょう

・・・・・・・・・・ **「勝てます！きっと」大作戦** ・・・・・・・・・・

緊急事態宣言が発令され、1か月近くなりましたが、神戸の感染者数は減ったり増えたりしつつも高止まり状態です。その中での学校生活は、以前にも増して、感染症対策を徹底しており、窮屈に感じることもあるかもしれません。

感染症対策、みなさんはできているでしょうか？食事は黙ってできていますか？休み時間中、友達と距離が近いとき、マスクを着用していますか？万が一、自分がウィルスを持っていたら考えると、おのずと気を付けないといけないことが分かると思います。**自分や相手を守るためにもマスク着用などの感染症対策はしっかりしましょう！**

しかし、気を付けていても体調を崩すことはあると思います。そういう場合は、休養することが大切です。朝、しんどいときは、熱がなくても無理をしないようにしてください。そして、周りの人は思いやりの気持ちをもって「大丈夫だった？」など、優しく接してください。うわさ話や不安をあおるような言葉は決して言ってはいけません。みなさんでコロナに打ち勝ちましょう！



先日、学校薬剤師さんによる教室の空気検査を行いました。湿度は、基準内の数値で大丈夫でした。今は基本、常時換気をしているため、例年より二酸化炭素濃度が低かったです。二酸化炭素濃度が高くなると、頭がボーっとすることもあります。換気がしっかりできているので、いい空気の中、勉強ができていくことになります。みなさん、学年の締めに向けて勉強がんばってください！特に3年生！今までの成果を出すためには、まずは**健康**です。生活リズムを整え、体を温め、ごはんをしっかり食べて、体調管理に気をつけてくださいね☺

❁月間目標：コロナを寄せ付けない学校にしよう

❁具体策：一人一人がコロナ対策をしっかりとる

保健委員長から

1月の下旬に緊急事態宣言が出されました。皆さんはどのような感染症対策をしていますか。手洗いは皆さんできていますよね！それに加えて最近は、換気を徹底することができていると思います。しかし、登下校時は少し気がゆるみがちなのではないのでしょうか。友達との距離が近くなっていたり、マスクを着けずに話していたりしませんか？最近ではマスクを着けていない人も少し見ます。コロナウイルスは、いつ・どこに潜んでいるかわからないので、それぞれが対策をとり、この町がコロナウイルスに負けないようにしましょう！

山口 葵生

できるかな？

こころの  応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを自安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

イライラ...としたときの

クールダウン

自分の中の健康を邪魔する鬼を書きしてみよう！

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

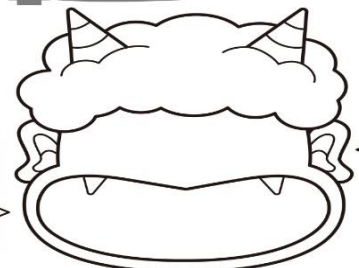


鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

ここに書いてね



顔も描こう

- ◆ 例
- ◆ よふかししちゃう鬼
- ◆ 歯みがき忘れる鬼
- ◆ 好き嫌いする鬼 など