

ほけんだより 2月

2月3日は立春、暦の上では春の訪れとなりますがまだまだ寒い日が続き、感染症に注意が必要な季節です。本校ではインフルエンザ等は増えてはいませんが、引き続き気をつけて過ごしてください。

また3年生は受検に向けて大事な時期でもあります。人混みを避けることや出かける時にはマスクをするなど、油断せずに一人一人が感染症対策を続けてほしいと思います。感染症が拡大しないようみんなで気をつけていきましょう。

続けよう感染症予防対策

★手洗い・うがい

こまめに！石けんで！丁寧に！



★換気・マスク

休み時間毎に空気の入換えを！

★免疫力UP！

- ・規則正しい十分な睡眠
- ・バランス良い食事
- ・ストレスをためない



いつも **心** に持ってあこう



自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!

例えば...

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

深呼吸する

自分に

ポジティブな言葉をかける

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけ、力を抜きましょう。

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

