



今月の保健目標 **心とからだの健康を考えよう**

思わずちこまってしまうような寒さが続いていて、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「心」は、元気でしょうか？

悲しい事や腹が立つ事、心配な事があると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それは誰にでもあることです。

自分の好きな事や楽しい事をする。ひと休み（ひと眠り）する、友達と遊ぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる等、元気になるための方法はいろいろあるので「これならできるかな」と思った事をやってみてください。病気ではないけど、何となくからだの調子がよくない。それは、心に原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり、心配ごとがなくなったりして、心が元気になれば、からだも軽くなります。

イライラしている時、不安な時、あせっている時は、前に紹介した**10秒呼吸法**をやってみましょう。



**10秒呼吸法**

意識して息を整えることで、心身の状態をコントロールします。下腹を膨らませたり引っ込ませたりする（腹式呼吸）事で、深さやリズムを整えます。繰り返すと、心もからだもリラックスしてきます。

**10秒呼吸法**をマスターしましょう。

- 1 顔は軽くうつむきます    2 背は椅子に軽くもたれるようにします
- 3 両手はひざの上にそっと置きます
- 4 ひざは力をぬいて足裏の全体を床につけます
- 5 口からすべての息を吐き出してお腹をへこませます
- 6 1・2・3・4で鼻からゆっくりと息を吸い込んで、5で止めます
- 7 6・7・8・9・10で、口からゆっくりと息を吐き出します
- 8 この動作を3分程度繰り返します

**1・2・3・4 息を吸う**



**5 息を止める**

**6・7・8・9・10 息を吐く**



<消去動作>…終了時の動作

- 1 背筋を伸ばす    2 肘を曲げたり、伸ばしたりする    3 手をグーパーグーパーしたり、足をぶらぶらする

**新型コロナウイルス流行拡大中** 現在オミクロン株と思われる新型コロナウイルスが大流行しています

市内の中学校でも学級・学年・学校閉鎖が行われたと聞いています。本校でも、学級閉鎖がありましたが、7日から全校生徒が登校しています。最近1週間で新規感染者が小田原市で、100人を超える日もありました。

いつ誰が発症してもおかしくない状況ですので、気をぬかず、今後も**予防（密をさける、手洗い、うがい、換気、常時マスク着用）に努め**ましょう。また、オミクロン株は感染力が強いので、**マスク同士でも極力距離をとる（50cm位）**オミクロン株による発病とかぜは、私たちは見分けられないので、**かぜ症状があったら、早めに休み**ましょう。1月27日付けの神奈川県健康医療局医療危機対策本部室から、自主療養届け出システムの運用が開始された文書を配付しました。**自主療養届け出を学校に提出の際は、発症日と療養終了予定日をお知らせください。**☆引き続き、**毎朝の検温チェック（健康観察票記入）**を忘れずに、よろしくお願ひします。

**花粉症に注意** <症状> くしゃみ、鼻水（サラサラ）、鼻づまり、目の症状（かゆみ、涙、充血等）



<予防と対策> 花粉との接触を極力避ける・マスク、メガネ、帽子、すべすべした素材の服着用。洗顔やうがい、こまめな掃除、服薬（用法・用量を必ず守る）等

冬休み健康調査の結果・・・健康診断で治療を受けた人や定期的に通院を除き、通院、入院、交通事故は0でした。