

# 保健だより 1月号

新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごすことができましたか？冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、しっかり整えて、元気な体づくりをしていきましょう。

1月になり、新型コロナウイルス感染症の感染者数も増加傾向にあります。また、この時期はインフルエンザの予防も必要になってきますね。暖房をつける時期になると、寒さのために換気をしにくくなりますが、窓やドアを締め切った教室は二酸化炭素濃度が上がり、さらにウイルスの増殖も懸念されます。休み時間には、窓やドアを開けて、しっかり換気するようにしましょう！！



## その“しんどい”もしかして 空気のせい？

閉めきった教室だと…



どうしてかな？

1

二酸化炭素が  
たまるから



みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2

ウイルスが  
たまるから



空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3

ホコリや  
ダニ・カビが  
増えるから



アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなが協力して  
空気を入れ替えよう

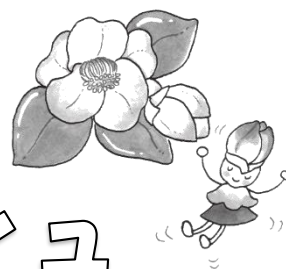


- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめ

# リフレッシュ



受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったり、イライラしてしまったりすることもありますよね。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。ひと休みをする時におすすめのリフレッシュ方法を載せているので、自分に合うものを見つけてみてください。



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっ  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など