

# すこやか

2025. 2. 3  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.9



立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。市内ではインフルエンザやコロナウイルス感染拡大による学級閉鎖・学年閉鎖の措置を取っている学校があります。板倉中学校でも、感染症含め熱や咽頭痛、咳等で欠席や早退する人が多いです。

基本的な予防対策は変わらず「**健康観察**」「**手洗い・うがい**」「**マスク**

**着用**」「**換気**」「**3密回避**」です。熱、咳、鼻水、咽頭痛の症状がある場合は登校を控え、早めの休養や医療機関の受診等を適切に行い、今できる対策を徹底していきましょう！



1月29日～2月4日

## 感染症予防大作戦！

全校一人一人が感染症予防の意識を高めて、健康で元気に学校生活を送れるよう、保健委員会で取り組んでいます。

①帰りの会で3項目についてチェックします。

・ハンカチ      ・手洗い      ・換気

②昼の放送で、感染症に関するクイズや豆知識を紹介します。

## 寒くても換気しよう



換気をしないと…！

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

感染症を予防したり  
免疫力を高めたりする  
ためには、規則正しい生  
活リズムが大事！

**十分な睡眠時間（7～  
8時間）を確保しよう！**

# 花粉症との上手な付き合い方

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちに、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。知れません。

## 花粉症の症状



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目の痒み

こんな天気の日には花粉がよく飛びます！

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が続いた後

## 花粉症対策



帽子・マスク・メガネをする



つるつるした素材の服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



天気予報で花粉の量をチェック

2月2日は「節分の日」でした。心の中にいる追い出したい鬼を退治して福を呼び込み、みなさんに幸せな気持ちがあふれますように、願っています。

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

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て、力を抜きましょう。

#### 深呼吸する

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。

#### 自分にポジティブな言葉をかける

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。

