

# 燕中SMILE

燕中学校保健だより  
生徒と保護者様へ

R8.2.4 燕中学校保健室

## NO.7

### 3年生、応援しています！

大雪の中、私立受験が続いています。また、公立高校の受験まで、もう少しですね。ここまで来たら、体調を崩さずに本番を迎えることが一番大切です。感染症対策をみんなでいき、少しでも体調不良を感じる時は、無理をせず早めに休みましょう。夜遅くまで勉強するスタイルから、朝型にシフトすることも大切ですね。3年生の皆さんが自分の力を最大限に発揮できるよう、応援しています。春は、もうすぐそこまで来ています。



## 目には見えない大切な話「心の健康」について考えよう！

いつも元気！とはいかないのが中学生の日常です。勉強、友達、家族のこと、悩みがある人もいるかもしれません。自分に合った対処方法を見つけると、心の回復につながります。お勧めは、体を動かすこと、家族や友達、先生と話をすることです。自分の感情を言葉にして伝える練習をすると、心が強くなりますよ。

### ストレス対策に

## 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



### ・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことが  
ストレス解消に役立ちます。

### ・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、  
お気に入りの動画を見る…など、  
好きな時間を過ごして、  
気分をリフレッシュしましょう。

### ・RELAX (緊張をほぐす)

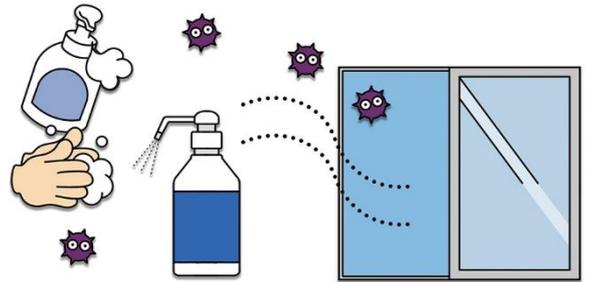
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、  
心と体の緊張をほぐしましょう。

心配なことがある人は、早めに相談しましょう。担任の先生や、話しやすい先生に声をかけてください。

# 燕市内ではインフルエンザの感染が続いています

燕中学校では1月中インフルエンザに26人が罹患しました。3年生、1年生を中心に流行が広がりました。燕中学校では今のところインフルエンザA型の流行でしたが、燕市内ではA型とB型が混在して流行しています。一度罹った人も油断せずに、手洗いや換気など、基本的な対策を続けましょう。また、朝から体調が悪い場合は、無理をして登校せず、家でゆっくり休養してください。

## 手洗い・換気の徹底



燕中学校全員で、感染症対策バッチリでいこう！  
うがい・手洗い・マスクに睡眠  
おいしく食べて、よく笑う( ^ ▽ ^ )

## どんな姿勢ですごしていますか？

授業中の様子を廊下から見ていると、姿勢の悪い人がいるのが気になります。手元と目の距離が近いと、近視になって視力が低下しやすくなります。机と目の距離は、30cmは離すように心がけましょう。背中が丸まっていると、脳への血流が流れにくくなって、ぼーっとしやすくなったり、肩こりや、呼吸が浅くなるので頭痛の原因にもなります。もちろん、スマホやタブレットを使う時の姿勢にもご注意を。

背中、丸まっていない？



保健室では、1月中に体育のバスケットボールや昼休みの遊びでねんざをした人が8人、突き指をした人が14人来室しました。どちらも基本的な手当では同じですので、油断せずにしっかり治してほしいと思います。

## 甘く見ちゃダメ！ねんざの対処法

転んだときや運動しているときなどに、足をひねったりくじいたりしたことはありませんか？ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一！そして、痛みやはれなどがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していなくても、体の内部は傷ついています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当をしましょう。

はれや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。

