

# ほけんだより 2月

令和2年1月31日  
藤井寺中学校 保健室

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。季節は少しずつ春に向かってい  
るとはいつつ、まだ寒い日が続きます。油断せずに体調管理をしっかりとしましょう。  
先日から少しずつ発熱による欠席が増加しています。まずは咳エチケットや手洗い等を行うことが重要です。  
《マスクの付け方》



すべての感染症の予防は、手洗い・うがい・咳エチケットです。  
他の人に感染させないようにマスクもしっかりつけましょう。  
また、気をつけたいのが、いろんな人が触っているところです。  
触った後には必ず手洗いをして下さいね。家の中でもスイッチや  
ドアノブ等こまめに拭き掃除しましょう。



## 試験直前 緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいって脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



### 試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。  
1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)  
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)  
3. 息をとめる  
※これを落ち着くまでくり返します



②ツボ押しでリラックス。  
親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押しと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

## そのダイエット、本当に必要？

思春期は、体と心がおとなになる準備をするとても大切な時期です。無理な食事制限で栄養不足になると、さまざまなリスクがあります。



未来のあなたの体は大丈夫？ 本当はどんな自分になりたいのか、一度よく考えてみましょう。

