

2022年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは今年の冬休み、どのように過ごしたでしょうか。学校が休みの間も自分の健康チェック、管理はできましたか？進級・進学まで残り3か月です。期待や不安も入り交じり、心も不安定になりがちです。ストレスに上手に付き合っていくことや体力をつけて免疫力をアップさせることで、心身の健康を保持増進できるようにしていきましょう。

寒い冬だからこそ、しっかり手を洗おう！

手洗いのタイミングも大切！



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



昨年と同様に、毎朝の検温をお願いします。併せて体の様子もチェックしましょう。普段と様子が違う、異変を感じるなどのことがあった場合には、無理をせず登校を控えましょう。

毎朝のセルフチェック！

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、腹痛、喉の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

清潔なハンカチを身に付けよう！

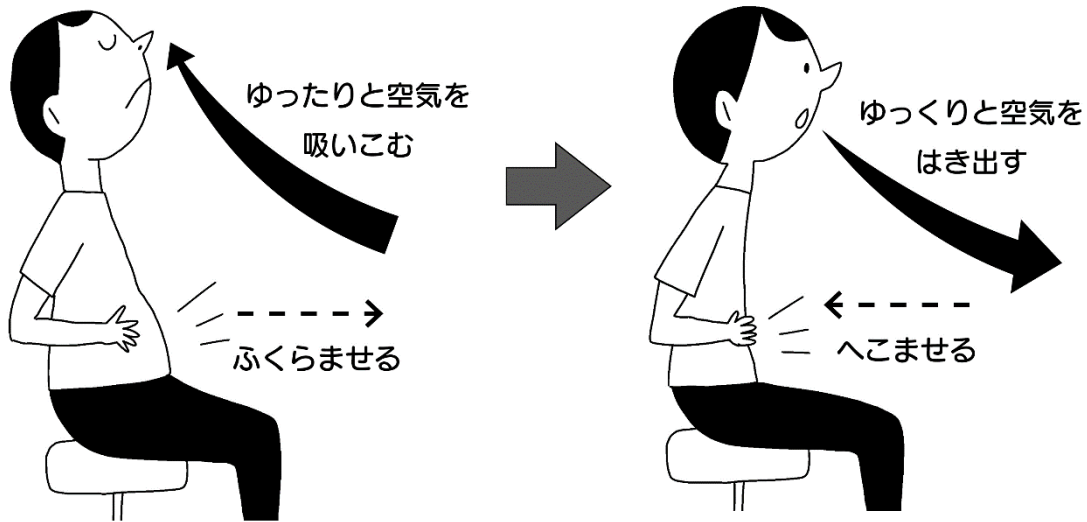
せっかくすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチが汚れていたら、また手が汚れてしまいます。毎日清潔なハンカチを身に付けるようにしましょう！衣服で拭いたり、他の人のハンカチを借りて拭いたりするのはNGです。

洗った手、どこでふいてる？



腹式呼吸でリラックスしよう！

人間には、お腹の筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしている時や緊張している時は胸式呼吸になっていることが多いです。ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスすることができるので是非実践してみてください。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむの確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるの確かめながら行います。①と②を4～5回くり返します。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

