

1年で最も寒い季節です。区内の学校からはインフルエンザによる学級閉鎖の連絡が入っています。3年生は大切な受験に向けて、しっかりと体調管理をしてください。さらに今月末には定期考査も控えています。日頃からの規則正しい生活が免疫力を上げる一番の方法ですので、しっかりと体調管理をしてベストな体調で試験に臨んでください。



花粉症の人も そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。



花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります



外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避け

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

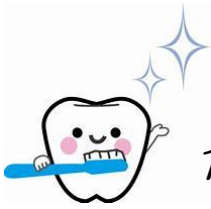
洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます





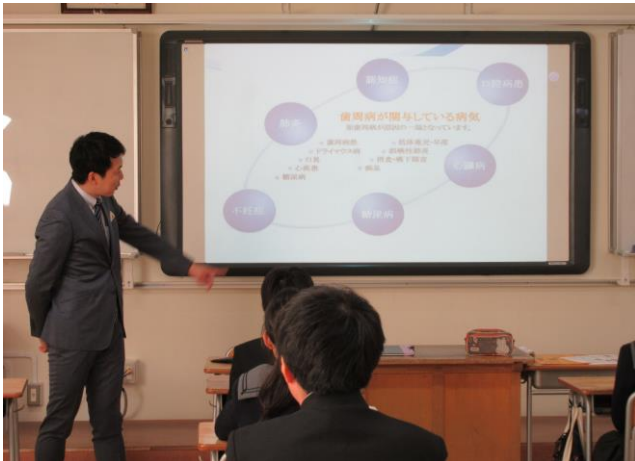
1年生の歯科指導の様子から…



1月18日(金)に1年生を対象に、歯科指導が行われました。歯科校医の太田 Dr.から、歯についての講和と、歯のみがき方の指導を受けました。その様子をご紹介します。

中でも特に印象に残ったのは、最近色々な企業の面接の中に歯の検診が入るという話でした。これは最終段階で人数を絞る際に、就職後に歯の治療のために費用や時間のかからない人が選ばれるということらしいです。こういう企業が、年々増えてきているそうです。

みなさんも今から歯を大切にしてください。歯は全身の健康状態にも影響しています。



心も健康に！

受験シーズン真っただ中で、3年生の皆さんは本当に大変な毎日をご過ごしていると思います。いつも以上のストレスを心や体に抱えているのではないのでしょうか。勉強や様々な活動の合間で、たまには心身をゆるめてみましょう。

呼吸法 10秒呼吸法をマスターしましょう。

スタート 顔 軽くうつむく
両手 ひざの上に
ひざ 鈍角に
背 軽くもたれる

すう おなか 膨らむ [1, 2, 3]
とめる [4]
はく おなか へこむ [5, 6, 7, 8, 9, 10]

ゴール
消去動作
● 伸び
● 肘の屈伸
● ジャンケンの「グー」「パー」

この動作を3分程度くり返す

肩の上げ下げ 肩に力が入る時と、抜ける時の差を実感しましょう。

スタート <すっきりした姿勢> あごをひく
背もたれによりかからない
体側にたらず
両手の力をぬき
お尻全体で座る
★頭のてっぺんからお尻まで、1本の軸が通っている感じ
★一番どっしりする感じのところがさかす

両肩を耳につけるように、ゆっくりあげる
ストーンと、肩の力を抜く
すぐに動かないで、肩の感じを感じてみる

肩以外はリラックス
顔は楽に
5秒くらい間をおく

ゴール <ほっとする姿勢>
自分がリラックスできる姿勢をさがしてみましょう

この動作を2~3回くり返す