

保健だより

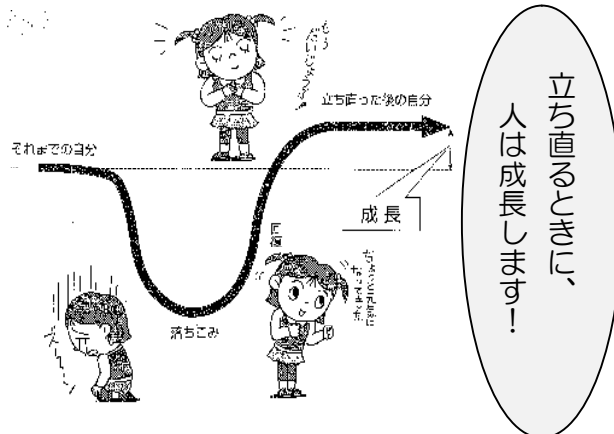
令和4年11月14日
豊田市立井郷中学校
保健室

日中は暖かいのに、朝晩は冷え込み、気温差が大きい時期になりました。また、これからだんだんと冬に近づき、空気が乾燥してくると、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行します。引き続き感染対策をしっかり行い、生活習慣を整えて、体調管理に努めましょう。

保健目標

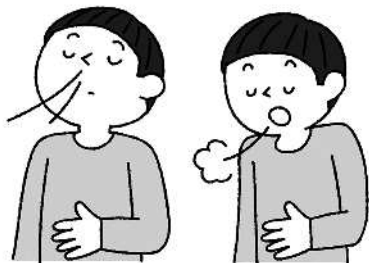
11月 心の健康について考えよう！

9月の学校保健委員会で、ストレスや、レジリエンス(心の回復力)を高めるためのお話を聞きました。ストレスを感じたとき、自分なりの対処方法を試してみたり、人に相談したりできていますか？今回は、ストレス対処方法の1つである『腹式呼吸』を紹介します！



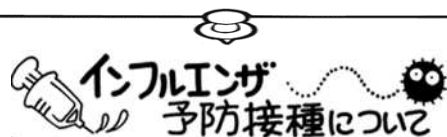
腹式呼吸のすすめ！

緊張したとき、イライラしたときにやってみよう。想像以上にスーッと落ち着くよ。



- ①体の力を抜いたまま、おへその下あたりに手を当て、口から長くゆっくりと息を吐く。
- ②吐ききって下腹部(お腹の下の方)が限界までへこんだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで、鼻から息を吸う。
- ③いっぱい息を吸い込んだら、3秒息を止めて、口から長くゆっくりと(吸うときの5倍くらいの長さで)息を吐く。

新型コロナウイルス・インフルエンザの予防に努めよう！



インフルエンザのワクチンを接種すると、発病の可能性を低くし、重症化を防ぐ効果があります。予防接種は、自分でできる予防法の一つです。特に受験を控えている3年生は、ご家族で受けられることをおすすめします。ワクチンを接種すると、2、3週間後に抗体ができ、効果が出始めます。ワクチンの効果は約5か月間続きますので、流行期や受験に間に合うよう計画的に行ってください。

