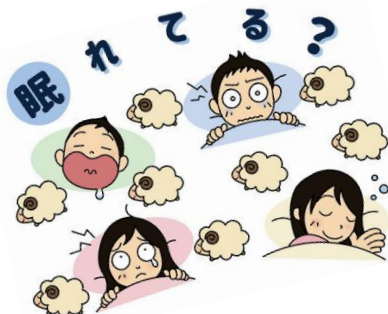




smile

令和8年5月1日
身延中保健室
文責 望月智恵

新学期が始まって1か月が過ぎました。クラスの友達や部活動など新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。その一方、緊張が解けたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。明日から、ゴールデンウィークです。明日からの連休を楽しみにしている人も多いと思います。連休中の過ごし方のポイントを載せました。どのように過ごすか、家の人と話をし、有意義な連休にしましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。



連休の過ごし方 6つのpoint

POINT1 長い休みだからできることに、チャレンジしてみましょう。

「お菓子作りをしてみたい!」「読みたい本を読んでみたい!」「部屋の掃除をしたい!」「課題を早く終わらせたい!」「新しい教科書を見て勉強を進めたい!(教科書やノートの整理)」……など、時間がかかることにチャレンジするいい機会です。また、家族の一員として、食事の後の片づけやお風呂洗い、洗濯物を取り込むなど家の仕事にもチャレンジしてみよう。



POINT2 規則正しい生活をしましょう。

ゴールデンウィークを有意義に過ごすには、規則正しい生活が一番です。学校がある日と同じ時刻に起きて、同じ時間帯に食事をするのが大切です。生活リズムを崩さないよう心がけましょう。



POINT3 リラックスできることをしましょう。

家の中に居ると運動不足になったり、気持ちもイライラしたりすることがあります。家の周りを歩いたり、テニスの素振りをしたり、外で体を動かすこともいいですね。

眠れない時や気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法がありますので、紹介します。ぜひ、試してみましょう。



リラックス呼吸法

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少し止めて吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう〜。
- ⑤吐いてしまうと、自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく〜に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦自分のペースで、しばらく続けましょう。
〜1分程度行う〜
- ⑧全身でウーンと伸びをします。
適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。



肩のリラックス法 (イスに座って行う方法)

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐにあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に、息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10を数えながら、肩を下ろしていきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2〜3回ほど行います。



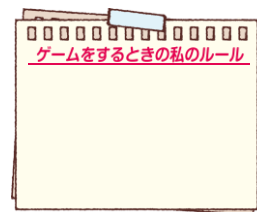


POINT4 つながりを大事にしましょう。

連休中の部活には参加して、友だちや先輩とのつながりを大事にしましょう。それが、技術向上への近道になります。また、家族と普段なかなかできない話をしたり、連休中に会えない友だちとは、電話で話をしたりしましょう。不安なことがあれば、家族や友だちに相談してみるのもいいですね。

POINT5 ゲームやスマホを使う時間は、 コントロールしましょう。

ゲームやSNSを見る時間は気分転換にもなるし、楽しい場合があります。ただ、学校が休みだといついつい長時間続けてしまいがちだと思います。
ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。



保護者の方へお願い

生徒が、ゲームをしている時間が長い場合には、「何時までゲームをするの？」といった生徒への声かけをして、ゲームの終了時刻を決めるようにしてください。

POINT6 連休が開けた5月7日(木)

学校に行った時のことを考えてみましょう。

「友だちと思いきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をしたい!」「おいしい給食が食べたい!」「難しかった課題の質問をしたい!」……学校に行った時のことを考えてみましょう。智恵先生も皆さんに会える日が待ち遠しいです。



麻疹（はしか）とはこんな病気です

1. 原因 麻疹ウイルスに感染しておこります。
2. 潜伏期間 約10日～12日
3. 症状

全国的に、麻疹（はしか）の流行があります。東京都では、麻疹の流行により、学級閉鎖の措置がとられた学校もありました。山梨県でも7年ぶりに、麻疹の発生がありました。

まずは、麻疹（はしか）とはどんな病気か知ることが大事ですね。

- ・初期は、発熱、咳、鼻水、結膜炎が出始めます。特に咳が強くなります。
 - ・2～4日目頃で、一度熱は下がります。口の中（ほっぺの裏側）にコプリック斑と呼ばれる白い斑点が見られるのが早期診断のポイントです。（いちばん他人にうつしやすい時期です）
 - ・半日たつと再び熱が出て、今度は発疹が出はじめます。発疹は、耳の後ろから、顔面にかけて出始め、全身に広がります。
 - ・2度目の熱は、発疹出現後3～4持続し、通常7～9日ほどで回復します。発疹の色もさめて、汚い色になったり、皮がむけたりします。
4. 出席停止期間
 - ・熱が下がり3日を経過する頃まで（だいたい2週間くらい）です。医師から感染のおそれがないと認められたら登校できます。
 5. 特記事項
 - ・熱が下がった後、再び高熱が出る場合には、合併症として脳炎が考えられます。
 6. 家庭で気をつけること
 - ・よくからだを休ませましょう。
 - ・手洗いをしっかり行いましょう。
 - ・室内の温度、湿度に気をつけましょう。

【定期健康診断の結果】

13日(水) 尿検査、15日(金) 耳鼻科健診 あります。

聴力検査、視力検査の結果、異常がある生徒には、「受診のお勧め」を配付しています。