



令和2年2月

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウイルスを追い払えません。引き続き、手洗い・うがいをしてしっかり予防しましょう。

## 保健委員会からのお知らせ

令和2年1月14日(火)の放課後に、生徒保健委員会を開催しました。3学期の活動目標について学年毎に案を出し合い、次の3つの目標に決定しました。

### ～保健委員会3学期活動目標～

- ◎教室の換気を行う
- ◎環境衛生活動を行う
- ◎手洗い・うがいの励行



2月4日は「立春」といって「春の始まり」を意味する日です。暦の上では立春を迎えますが、まだまだインフルエンザなど感染症には注意が必要です！感染症にかからないように、手洗い・うがい・教室の換気など保健委員さんが中心となり、しっかり行うようにしましょう！

3学期の間どうぞよろしくお願ひします。

## 役立つ応急処置シリーズNo.8

### 鼻血

鼻血は、鼻の中の粘膜や血管が傷つくことで簡単に起こります。血が出ることで驚きますが、落ち着いて手当をしましょう。



#### 【鼻血の止め方】

#### 座って落ちつきませう

鼻血が出ると焦ってしまいがちですが、慌てないことが大切です。

#### 小鼻をつまみます

少し下を向いて、親指と人さし指で小鼻(鼻のふくらんでいる部分)を強くつまみます。10分間くらいつまむと血は止まります。血がたくさん出るときは、出血している鼻の穴の約1cm位のところに脱脂綿か丸めたティッシュペーパーをつめます。

※鼻の奥に入ってしまうと取れなくなるので、つめるものは1個にしましょう！

#### 鼻血の止め方NG集

- 上を向く、仰向けに寝る：喉に血が流れ込む。
- 両眼の間の部分をつまむ：止血効果はない。
- 鼻を冷やす：止血効果はない。



カゼかな？

花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



#### ◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

#### ◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

#### ◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



「鬼はそとー!」「福はうちー!」のかけ声とともに、よいことを招き入れ、悪いことを追い出すとされている節分の豆まき。そのときによく使われている大豆は、食べ物としても、タンパク質などたくさんの『福』を体に運んでくれるスグレモノです。



◎疲れを回復する ◎生活習慣病を予防する ◎筋肉など体をつくる ◎骨粗鬆症を予防する

「そのままだとちょっと食べにくい・・・」と思ったら、豆腐・納豆・油揚げなど、大豆から作られる食品をとりましょう♪献立のバランスも考えながら毎日の食事にとり入れて、『体にも福はうち』を続けてくださいね!



「バッチリだった!」「ちょっと自信ない・・・」「もうすぐ!緊張する!」。進路が決まる時期にさしかかり、悲喜こもごも、3年生のいろいろな声が聞こえてきます。

『人事を尽くして天命を待つ』という言葉があります。希望がかなった人がいる一方で、同じくらい、あるいはそれ以上に頑張った結果として進む道を変える人もいます。

でも、希望や目標は変わっていくもの。そんな中でも、3年生のこのときに精一杯の努力をして「人事を尽くした」のであれば、間違いなくあなたの財産として生きてくるはずですよ。

成功すればそれでよし。うまくいかなかったと感じても、頑張ったという実績は絶対に無駄になりません。結果に一喜一憂しすぎることなく、前を向いて将来を創って行ってください。



## 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。

## 保健室からのお知らせ

日本スポーツ振興センターについて  
学校の管理下でのケガで病院などを受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます。以下の規定に該当する人は、保健室まで申し出てください。必要な書類をお渡しします。

- ① 学校の管理下であること。  
(部活動、体育の授業、登下校など)
- ② 受診先で支払った合計金額が、1,500円以上になっていること。

※請求の時効は2年です。

早めに請求しないと医療費の給付が受けられないことがあります。

