

2月3日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。しかし、寒さはまだまだ続きます。空気が乾燥するとウイルスにとって最高の環境で、次から次へと増殖してしまいます。かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防にも、まだまだ気がぬけません。手洗いといういの励行、マスクの着用、規則正しい生活などしっかり続け、元気に過ごしましょう。



2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・身の回りの安全に努めよう。

寒いと、つい背中を丸めて猫背になりがちです。しかし、猫背でいると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸は浅くなります。そのため血流が悪くなり、肩こり・便秘が起こりやすくなります。また、猫背だと実際の年齢より老けて見えますと言われます。寒くても、背筋をピンと伸ばして過ごしましょう。



1月の身体測定の結果

		1月の身長 平均(cm)	4月からの 伸び	1月の体重 平均(kg)	4月からの 増加
1年	男子	161.0	6.3	55.5	5.7
	女子	152.8	2.9	48.9	3.0
2年	男子	164.0	4.5	56.6	5.3
	女子	155.6	1.7	51.5	3.0
3年	男子	169.0	2.7	59.2	5.8
	女子	156.8	1.1	51.7	2.5

4月から1月までの9か月間で大きく成長しました。1年生男子は平均6.3cmの伸びがありました。個人の伸びを見てみると、男子で11.1cm、女子の中では5.8cm伸びた人がいました。体重についてみると、男子は増加量が5kg前後であり、たくましい体型に変化してきています。女子は、どの学年も3kg前後の増減が見られました。成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランス良く成長していくことが大切です。

今月は、手洗い強化月間！

手洗い、換気、マスクの着用など、感染症予防に気が抜けない日々です。感染症予防の基本は「手洗い」です。南中では、2月を手洗い強化月間とします。生徒会を始め、保健委員会、福祉委員会を中心に呼びかけを行い「手洗いチェック」を行います。1人1枚の手洗いチェックカードを配り、7項目（ハンカチの有無、登校後、給食前、掃除後、トイレ後、移動教室前、移動教室後の手洗い）を毎日チェックします。ポイント制になっており、学級対抗となります。2/2（火）朝の時間に保健委員会から各クラスで、手洗いチェックカードの使い方、手洗いをするときのポイントイラストや実際に手洗いをする様子を見せながら説明しました。お互いに声を掛け合って、こまめに手洗いをしていきましょう。



手洗いのポイント



こんな風に洗いますよ。

心が疲れていませんか？

昨年から今年にかけて「コロナ疲れ」という言葉もよく耳にしました。人は、心が疲れてくると、自分でも気がつかないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。



〇体に現れるサイン

- ・だるい、すぐ疲れる
- ・なかなか眠れない
- ・食欲がない
- ・朝、起きられない

〇言葉や行動に現れるサイン

- ・間違えることが多い
- ・身だしなみを気にしなくなった
- ・あまり話したくない

〇心に現れるサイン

- ・いつもイライラしている
- ・やる気がでない
- ・物事に集中できない
- ・ためいきがよくでる

当てはまるものがある人は、心が疲れているかもしれません。自分に合ったリラックスマethodを見つけましょう。



ぐっすり眠る



ゆっくりお風呂に入る



好きなことをする



体を動かす



いつもよりも笑う



相談する

ありがとう

は魔法の言葉

友達にやさしくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、「ありがとう」を伝えていますか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉です。



6

そろそろ花粉症対策も



スギ花粉は2月頃から飛び始めます。からだの中に入ってき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。昨年までなかった人も、今年、突然なることもあります。花粉症の対策の基本は、「吸わない」「持ち込まない」です。花粉情報をこまめにチェックし、早めに対策をしてください。

保健室に来室した人や手を洗う様子を見ていると、爪が長い人が多く見られました。「爪切った方がいいね」と声をかけていますが、中には、「伸ばしているから切りたくない」という声も聞こえてきました。しかし、爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり、友達を傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。実際に、爪が折れて保健室に来室するケースもあります。爪の伸びを定期的にチェックしてください。

つめがのびていませんか？

