

保健だより



2月保健目標

第12号

令和4年2月25日(金)

文責:西会津中学校 養護教諭 新妻 正子

心の健康を整えよう!

雪が降る日が続いていますね。体を温かくして、引き続き「感染症予防の徹底」をお願いしたいと思います。

さて、寒さ厳しいこの時期、いろいろな行動制限や受験など…。ストレスがたまりすぎていませんか?そこで、心の状況を整えられる方法をご紹介します!

ストレスマネジメント

“ストレスコントロール”で“ストレスフリー”に!!

～ストレスって何??～

私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、心理学では「ストレッサー」と「ストレス反応」に分けられます。

ストレッサー:その原因となる“出来事”や“状況”

ストレス反応:「イライラする」「ドキドキする」「お腹が痛くなる」「眠れない」「なんだかじっとしていられなくなる」といった、心や体、“行動の変化”のこと

「ストレッサー」はなくならないことですが、「ストレス反応」をコントロールし、見方を変えて、呼吸法などでストレスフリーな状況をつくれることも必要です。



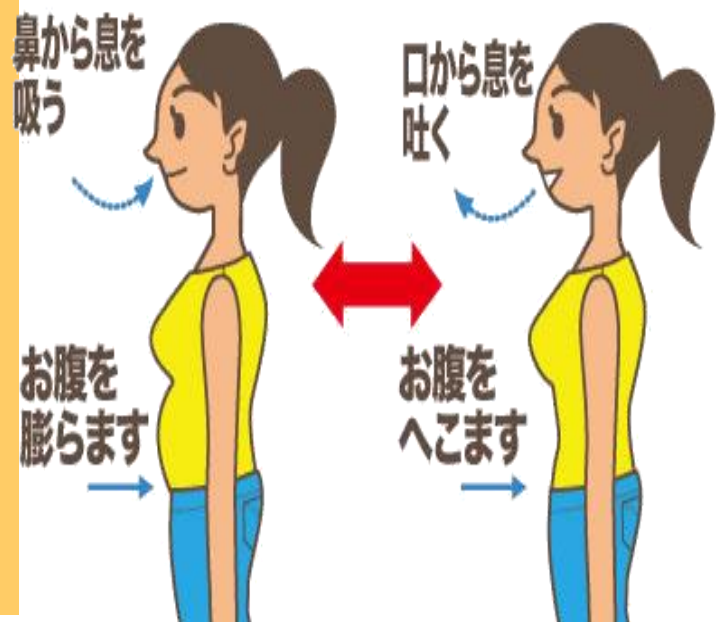
～ストレス対処法「呼吸法」～

ストレス解消に役立つ、呼吸によるリラックス法を紹介します!

- ① ゆったりした姿勢をとる。座っても良い。
- ② 目を軽くつぶる(無理はしなくてよい)。
- ③ 1～10 まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸する。1～3で吸って、4で軽く止め、5～10 でゆっくり吐き出します。

※ポイントは、息を吸ったときにおなかが膨らむ「腹式呼吸」で行いましょう。

注意:人が密集していないところで行いましょう。



感染症対策！日常生活で気をつけること！

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



給食（昼
食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを
触ったとき



不織布マスクを使い、鼻までフィット！

- 不織布マスクを正しく使用した場合と比べ、ウレタンマスクは3割以下、布マスクは半分以下の効果しか見込まれない

	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク フィット
飛沫の 捕集率			
吸い 込み時	18% カット	30% カット	75% カット

【市販マスクの性能(実測値)】※坪倉誠教授(理化学研究所/神戸大学作成資料を基に鳥取県作成)

- 不織布マスクでもすき間が出来ないように顔にフィット(鼻まで覆う)させるなど正しく使用することが大切

【正しいマスク着用のチェックポイント】



アゴマスク
になってませんか？



鼻出しマスク
になってませんか？



アゴが出た状態に
なっていませんか？



マスクを触った
手を消毒していますか？

参照：鳥取県 HP

～お知らせ～

西会津中学校では、感染症対策として「感染予防効果の高いマスク着用の呼びかけ」「手洗いうがいの呼びかけ」「加湿器・空気清浄機の設置」「手指消毒液の設置」「拭き取り除菌清掃」など対策をとっております。ご家庭でも、引き続き、マスクの着用、手洗いうがい、朝の健康観察などの家庭内での感染症予防の徹底をお願いします。