



# ほけんだより1月

令和3年1月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

## あけましておめでとうございます

新型コロナの流行により不安な日々が続いていますが、今年の干支の牛のようにゆっくり焦らず、一步一步着実に物事を進め、苦難の時を乗り越えましょう。

6年生のみなさんは、勝負の時を迎えます。後悔のないよう最後まで諦めずがんばってください！またこれからの時期は、休養・睡眠をしっかりとして、心身のコンディション調整に重点をおき、万全の態勢で臨んでください。

みなさんにとって、笑顔いっぱいの春が訪れるよう応援しています！

## 正しい知識をもとに冷静な対応を？！

全国的に新型コロナが感染拡大する中、インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されています。これらの呼吸器系ウイルスは、低温・乾燥を好むものが多く、冬は鼻や喉の粘膜が乾燥し防御機能が低下することから、手洗いやマスクなどの基本的な予防策を引き続き徹底することが重要です。インフルエンザと新型コロナの症状はよく似ており、新型コロナに特徴的な臭覚・味覚障害や息切れは、必ず見られるものではないため、診断を確定するためには検査が必要となります。下記の症状が続く場合は外出を控え、まずは医療機関に電話で相談しましょう。

また、新型コロナは発症する2日前から感染力が最大となり、無症状の場合もあるため、知らぬ間に感染を拡大させてしまいます。過剰に恐れる必要はありませんが、正しい知識を基に、冷静に対応しましょう。



### <新型コロナとインフルエンザの違い>

◎よくある ○ときどき ×なし




症 状	新型コロナ	インフルエンザ
発熱・咳・筋肉痛	◎	◎
頭痛	○	◎
息切れ	○	×
味覚・臭覚障害	○	×
潜伏期間	5~7日間	1~3日間



## 持久走の心得



3学期の体育の授業では、持久走があります。寒さで身体が冷えているため、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすくなります。準備体操を怠らないことはもちろん、運動中に違和感や異常を感じたら、無理をせず、体育の先生に申し出るようにしましょう。

 <p>① 睡眠と食事はきちんととろう</p>	 <p>② 準備体操をしっかりと！</p>	 <p>③ 水分補給と汗の始末を忘れずに</p>	 <p>④ 無理は禁物</p>
--	--	---	--



## ストレス対処法～不安は行動で取り除こう～



「困った状態」の時、人は不安になります。そこから「早く行動して脱出せよ」というのが、不安の生物学的な意味合いです。ですから何もしないで放置すればするほど、不安は強まります。不安の源、ノルアドレナリンは「行動するためのエネルギー」つまり行動の“ガソリン”です。あなたを苦しみから救ってくれるエネルギーが「不安」なのです。不安を解消したい時、あなたも行動を起こしてみましょう。

### ①話す

友だちとのおしゃべりでも、十分なストレス発散。筋道を立てて話すことで、悩みの整理ができ、他者からの意見は自分を客観的に見るきっかけにもなります。

<相談のメリット>

- ガス抜き効果
- 不安の軽減
- 悩みの整理
- 言語化
- 解決法の発見
- 専門家によるアドバイス

### ②書く

自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出されます。

- 脳内が整理され、悩みが明確化する。
- 自己洞察力が深まり、間違った考え方や、不適切な感情に気づき、修正する手がかりになる。

### ③身体を動かす

どうしても強い不安がある時、今すぐ外に出て、全力疾走してみましょう。かなりスッキリするはず。不安は「何かをしなさい」というエネルギーのため、全力で何かに取り組むことで軽減します。特に運動は、脳内をリラックスさせ、ネガティブな感情を消し去ってくれる働きがあります。

