

規則正しい生活と正しい姿勢を！

寒いとつい丸くなりがちな背中ですが、猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなります。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。気分も少し上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれません。さて、2月2日は節分の日です。「鬼は外！福は内！」の元気なかけ声とともにたくさんの豆が飛び交います。でも空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくてもインフルエンザやかぜウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

ネットとリアル境界線

スマホやパソコンで知りたい情報にすぐにアクセスでき、今や生活に欠かせないインターネットですが、「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」などネット上で得た情報・知識をそのまま信じ込み、言動に反映させてしまう傾向が見られます。例えば保健室では日々、皆さんから心や体、健康に関する相談を受けていますが、こうしたことが珍しいのです。ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、真実であるかのように装った嘘も存在します。さらに言えばネットであなたの質問に答えてくれるのは会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人がほとんどです。正しい情報を与えてくれるとは限りません。「あくまでもネットからの情報」として本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたこととの「線引き」も必要ではないかと思えます。

言葉の力

深く考えずに言った言葉が大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「あれくらい」「冗談なのに」と思っているも誰かが傷ついたのなら、その言葉の責任は言った人にあります。

自分が言われたらどんな気持ちになりますか？絶対にやめましょう。

冷やかす	からかう	悪口や陰口を言う	おどす
------	------	----------	-----

恥ずかしがらずに、言葉にしてみよう！

ほめる	元気づける	感謝する	心配する
-----	-------	------	------

☆言葉には誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあります。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスの感染経路

飛沫感染

①濃厚接触を避ける

＝濃厚接触とは「感染者から1m以内」「感染者も自分もマスクをしない」「15分以上一緒にいる」ような状態。

②3密の回避

＝「換気の悪い密閉空間」「多く人が集まった密集した場所」「近い距離で会話をする密接した場面」の密閉・密集・密接。



接触感染

①石けんで手を洗いウイルスを洗い流す

＝帰宅後や食事前など

②石けんに含まれる界面活性剤でウイルスの感染力をなくす

＝10～15秒ほど泡立てて、15秒くらいかけて洗う。

③手洗いが出来ないときはアルコール消毒を

＝エタノール濃度70～95%のものを選ぶ。

以下の5つを意識して、感染予防対策に努めて下さい。

手洗い	手指消毒	うがい	マスク	換気
-----	------	-----	-----	----

今月の保健室前掲示板



コロナウイルスやインフルエンザに関するクイズがありますので、チャレンジしてみてください。