

青空

～大内中保健安全だより～

令和年6年2月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

★今月の保健目標★

心身の健全な発達に関心を持ち、自己の生活を見直そう

1月の身体測定結果を配布しました。1年間の自分の成長を確認してください。

【各学年の平均】

	1年	2年	3年
身長	男子：151.6cm 女子：151.9cm	男子：159.6cm 女子：155.0cm	男子：165.1cm 女子：156.6cm
体重	男子：42.2kg 女子：46.6kg	男子：50.1kg 女子：47.1kg	男子：53.3kg 女子：50.9kg

保護者の方へ

中3修了までに治療をすると・・・お得です！

真岡市では、出生から中学校3年生修了まで（15歳に達する日以降の最初の3月31日まで）の保険診療分の医療費を助成しています。

むし歯等の治療の済んでいない人（特に3年生）は、卒業までに治療することをオススメします。



冬の安全よりもより注意を

冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気をつけて。

△ 雪が降っていても道が凍っていることがあります。日陰や横断歩道のラインは特に注意。

△ ポケットに手を入れていると、ころんだ時にキケンです。

△ 手袋や帽子をつけましょう。ころんでも軽いケガですむことも。

△ 雪は音を吸収するので、車が近づくと音が聞こえにくく危険です。

△ 積もった雪を道の脇によけてあるときは注意。道の幅がいつもよりせまいため、交通事故がおきやすいです。

なにより、あせりはケガのもと。時間にゆとりをもって、行動しましょう。

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。

- ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
- 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
- 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。



就寝

寝 る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。



家を出る前

テ レビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。



こんな日は花粉が特に多くなります

- ✓ 気温が高い晴れの日
- ✓ 乾燥していて、風が強い日
- ✓ 雨が降った日の翌日
- ✓ 気温の高い日が2~3日続いた後

花粉症シーズン到来

毎日の

花粉症 対策

ココがポイント

帰宅後

花 粉を家に入れないう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。



風前後

朝 にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。

窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後

昼 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

