

保健だより



通常授業が始まり、学校の生活リズムに慣れてきたころかもしれません。
疲れは出ていませんか？ちょっと疲れたな…と感じるときは、いつもより早めに
布団に入って目を閉じるだけでも、脳は休まりますよ。試してみてください。



虫刺されに気をつけよう！

教室の換気のため、窓や扉が開いていることで、校内に虫が入ってくるようになり
ました。これからの季節、蚊が多くなっていきます。その対策
として、蚊取り器を教室に設置しました。

ただ、蚊に刺されると、ひどく腫れたり、かゆみが強い体質の
人もいますので、以下のような対策も取り入れてみてください。



蚊は体温や湿度、吐く息や皮膚から出る二酸化炭素、汗などに反応して、人
を感知しています。体温が高く、たくさん汗をかく子どもや吐く息が多い人
は蚊に刺されやすい傾向があります。



自分でできる予防や
対策って何だろう？



汗をかいたら
こまめに拭こう！



虫よけスプレーを
活用しよう！

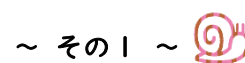


かゆみ止めなどを
持参しよう！



やってみよう！セルフケア

新型コロナウイルス感染症が流行し、常時マスクを着用するなど、
これまでと違った新しい生活様式が求められています。
その中で起こりうる、心身の不調を改善するためのセルフケアを紹介します。



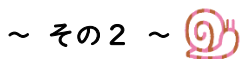
～ その1 ～ 頭痛・肩こり・首の不調はありませんか？

マスク着用がマナーとして定着しつつある中で、頭痛・肩こり・首の不調を
訴える人が多いようです。これはマスクが耳を前下方（口側）に引っ張って
いるのと同時に、頭・肩・首の筋膜も引っ張っていることで起こります。

思いっきり笑顔にして
口角を引き上げよう！



マスクを外したときに
顔回りのストレッチしよう！



～ その2 ～ パーソナルスペースを広げよう！

人々の密を避けるために、人との一定の距離を保つことが求められています。
その一方で、人を避けたり、距離をとることによって、自分のパーソナル
スペースが小さくなっていると言われています。
パーソナルスペースが小さくなると、体が縮こまり、筋肉が緊張してしまう
ため、元の状態に戻してあげましょう！

リラックスした状態で、手を大きく広げ深呼吸をしよう！
（立っても座っていても、どちらでも OK！）

今いる場所、全てが自分のパーソナルスペースだとイメージしよう！

