



令和7年2月5日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

2月に入り、寒い朝が訪れ冷たい風が吹きつける季節となりました。気温の低下や乾燥により感染症にかかりやすい時期であるため、日頃から感染症予防を心がけましょう。また、朝から体調がすぐれないときや、咳・鼻水・のどが痛い等の症状があるときは無理して登校せず、自宅で様子をみましょう。

# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

**空気感染**

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

**接触感染**

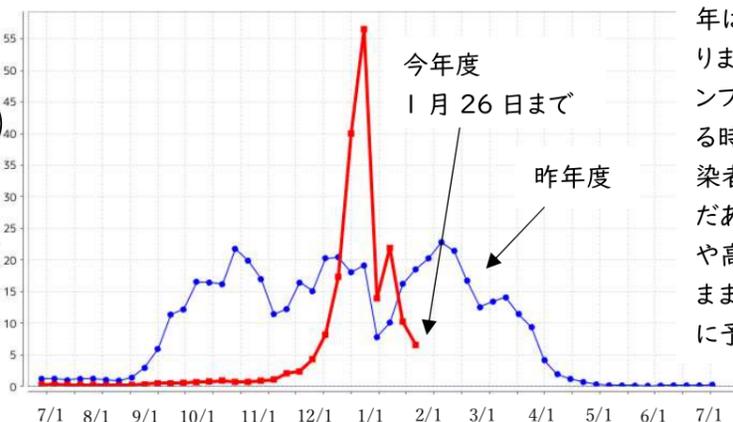
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

**飛沫感染**

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

# インフルエンザ

例年、年末年始の休みがあけるとインフルエンザ感染者数が増えますが、今年が増えることなく2月に入りました。2月は例年ではインフルエンザが一番流行する時期であるため、今後感染者数が増える可能性もまだあります。2月は学校行事や高校入試もあります。このまま感染者が増えないように予防を継続しましょう。



1つの医療機関が1週間に診断した患者数

グラフは東京都内の数値

1年 16人  
2年 21人  
3年 13人

## 《 南中のインフルエンザによる欠席者数 》

12月1週	12月2週	12月3週	12月4週	1月2週	1月3週	1月4週	1月5週	今週	合計
2人	1人	15人	15人	3人	12人	2人	0人	0人	50人

# 緊張をやわらげるリラックス法

【自分に合ったリラックス法を見つけよう！】

入試やテスト、人前での発表場面など、緊張しやすい人も多いと思います。緊張も、少し緩めて適度な緊張になると実力を発揮しやすいと言われています。また、緊張はモチベーションが高まっている証拠でもあります。ほどよく受け入れ緊張をうまく“力”に変えましょう！！

## ① 丹田（たんでん）呼吸法

おへそから5cm下の位置にある丹田というツボを意識して行う呼吸

STEP 1 背筋を伸ばして椅子に座り、軽く目を閉じて全身の力を抜く

STEP 2 肺の中の空気を全て吐き出す

STEP 3 鼻からゆっくり息を吸い込む【4秒かけて吸う】

\* お腹をふくらませながら深く吸う

(肺ではなく下腹部で空気を吸い込む感覚)

STEP 4 下腹部に力を入れて5~10秒息を止める(吸い込んだ息を全身に拡散させるイメージ)

STEP 5 口からゆっくり息を吐きながら、下腹部の力を静かに抜く【8秒かけて吐く】

→ 3~5を数回繰り返す



\* 胸での浅い呼吸は緊張が高まりがち。呼吸が深くできないと感じたら、お腹に手を置いて、お腹がふくらんだりへこんだりするのを感じてみよう。



## ② 爪もみ

手の指の爪の付け根を指の両サイドからつまむように刺激する。

“多少強い”と感じる程度の強さで、1か所につき15秒行う。薬指以外を行う。

(薬指は交感神経を刺激する場所なので、リラックス効果を得るといって今回の目的には適していません。)

## ③ ツボ押し

親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押す



ツボの名前は【<sup>こうこく</sup>合谷】といいます。

## ④ ストレッチ (3種類)

・両手を頭の後ろで組む、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。

・肩を思いっきり上げる、その後力を抜く。

・おでこに両手を押しあてて、その手を頭で強く押し返すように力を入れ、その後力を抜く。

## ⑤ ※ “意識的に力を入れる→力を抜く” という運動で、無意識に入っていた力を一緒に抜くことができる 歩く

歩くという一定のリズム運動は身体をリラックスさせるだけでなく、脳を休ませリラックスさせるのにも有効。

## ⑥ イメージトレーニング

緊張している状態は「うまくできるかな」と体が不安を感じ取っている状態とも考えられます。そんな時にはこれまで頑張ってきたことや、うまくいった時のことをできるだけ具体的にイメージしよう。

「大丈夫、できる」など言葉にすることも効果的。