

ほけんだより

新年を迎え、3週間がたちました。令和7年が、皆さんにとって良い年になりますようにと願っております！

お正月には、「おめでとう」とあいさつしますが、どんな意味があるのでしょうか？もともと「めでたい」は「めでる」とそれを強調する「いたし」からできていて、「とても素晴らしい」と意味なんですね。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜びあったことからできた言葉のようです。

今年、皆さんにどんな「芽」が出て、成長していくのか楽しみにしております♥

3年生は、いよいよ受験本番です。今まで頑張ってきたすべてを出し切れるように準備を整えてください。また明日から、2年生は職場体験に出かけますので、実り多いものになりますように！



令和7年 1月22日(水)
江戸川区立瑞江第三中学校
保健室

受験勉強

健康に気をつけろ



がんばれ受験生

落ち着くために、腹式呼吸やってみよう！

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっている経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまうがちです。

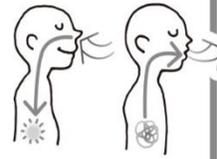
脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。

きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



★インフルエンザがまた流行してきています。教室の換気や湿度に注意し、こまめな手洗いや消毒、うがいなどしっかりすること。自分がかからないためには、免疫力を高めるために十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をとることが大切です。また、まわりの人のためにも、マスクをする、ハンカチやタオルの貸し借りをしない、回し飲みはしない、症状が出たらすぐに病院へ行くなど、出来ることを確実にやっていきましょう！ ご協力をお願いいたします！！

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

