

健やか駒女 だより

No.10



令和8年 2月 3日 (火)

駒沢学園女子中学・高等学校

保健室

寒い日が続き、風邪やインフルエンザ等の流行がありますが、それぞれが予防・対策をして乗りきりたいですね。2月は合唱祭もあります。基本的な感染症対策(手洗い・換気・うがい・十分な睡眠・食事)をひき続きしっかりと行っていきましょう。

トピック1

感染症予防を強化しましょう!

手洗い・うがいをする



手やのどについたウイルスを流そう

こまめな換気



空気の入れ替えをしてウイルスが増えないようにしよう

十分な睡眠・休息



疲れをとって免疫力をあげよう

バランスの良い食事



栄養をとってからだのエネルギーをたくさんえよう

3密をさげる



人の密集・密接・密閉の空間はハイリスク!
避けよう

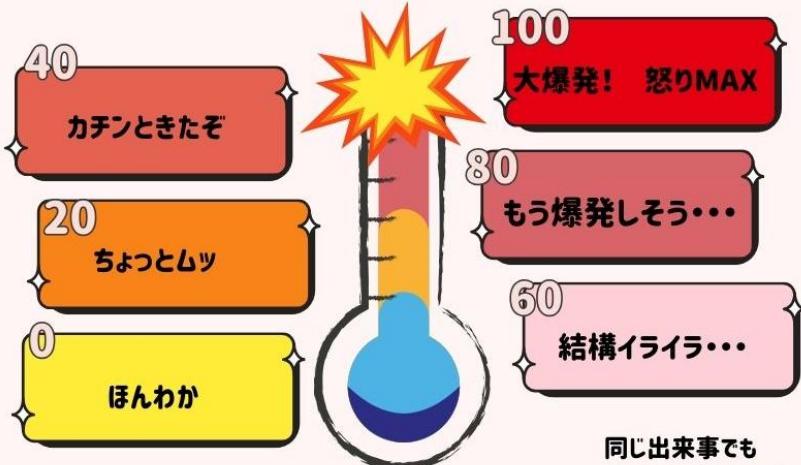
トピック2

イライラ

と上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。
「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、ふりまわされてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいい?

あなたのイライラ温度計は
どれくらい?



怒りを温度のように数字で表すと冷静にとらえる
ことができます。

自分の気持ちをうまく伝えるポイントはイライラの
温度が低いうちに話すこと。

同じ出来事でも
人によって温度は違う



廊下で走ってきた女の子に
ぶつかった



ぼくのノートを落としたのに拾つたり
謝つたりせずに行ってしまった



なんで謝らないの?!

こんな見方もあるよ

- ・何か急ぐ事情があったかも…
- ・ノートが落ちたことに気づいていなかったかも…

イライラしたときの
クールダウン

ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って口から
長く吐きます。一緒にイライラも
体の外へ出そう。

メッセージで
気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語のYouメッセージではなく、
「わたし」を主語にしたメッセージで話せば、
相手を責めずに自分の気持ちやお願いを
伝えられます。



ちょっと静かにしてよ!



もう少し静かにして
もらえると嬉しいな



Youメッセージ



メッセージ



なんで連絡くれなかつたの?



連絡を楽しみにしてた
から寂しかったな

その場を離れる

数をかぞえる

体をゆるめる

場所を変えて落ちつこう。頭の中で100から3ずつ引い
トイレに行ってくるなど、たり、英語でカウントしたりと
相手への一言は忘れずに。好きな方法でOK。

イライラすると体に力が入って
しまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

トピック3

花粉症もう始まっている？



花粉症の症状を抑えるポイント！

体に花粉を付けない、入れない！

予防アイテム



マスク

鼻・喉から入る花粉をガードします！
鼻や顎に隙間がないように正しくつけて、外出時は外さないようにしましょう。

花粉症予防
早めにしよう！



症状が辛い時は
医療機関へ
受診しよう！

普通の眼鏡でも目に花粉の入る量は減りますが、専用の物だと、よりガードされます。症状のきつい人は、花粉症用の眼鏡や効果の高いゴーグルがおすすめです。



花粉症用
ゴーグル



帽子

髪の毛には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子がおすすめです。髪の毛が長い人は、ゴムでまとめましょう。

寝不足や疲れは
症状がひどくなりやすいよ



「早寝早起き朝ごはん」
で免疫力アップ！



綿や化学素材のつるつるした素材のものは、花粉がつきにくくておすすめです。外出から戻った時は、花粉をよくはらってから家に入りましょう。



コート

トピック4



2月14日バレンタインデー



チョコと上手に向き合おう！

カカオに含まれるポリフェノールの働きでリラックス効果あり！

チョコレートの良いところ



- ・気分転換になる
- ・少量なら集中力UP！
- ・実は栄養価が高い

食べ過ぎると・・・

- ・虫歯になりやすい
- ・夜に食べると寝つきが悪くなる
- ・ニキビが多くなる
- ・糖分、脂質のとりすぎで体重増加につながる



「おいしさも健康も、どちらも大切にできる食べ方を心がけましょう。」