

保健だより 2月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2022年2月

2月4日は「立春」でした。1年には「立春・立夏・立秋・立冬」という、4つの季節を分ける日があります。その中でも、特に春が1年の始まりとして重視されています。

暦の上では春ですが、気温が低く、乾燥した日が続きます。寒さ対策やかぜ予防をして、健康な学校生活を送りましょう。

—今こそ再確認！マスクの正しい着け方—

新型コロナウイルスのオミクロン株が猛威を振るっている今、基本的なことを見直そう！

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分が吐く息の湿気でのどや鼻が乾燥しにくくなります。

ウイルスは乾燥したところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

感染症にかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水や唾と一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで口と鼻を覆うことで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。

思い当たることはありますか？

- 鼻を出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一時的に外すときはポケットに入れる
- 一度使ったマスクを翌日も使う

ゴムひもは外側



フリーズ(ひだ)は下向きに

1 マスクを顔に当てて、鼻のカーブに合わせてフイヤーを曲げる。

2 ギャザーをあごの下までのばしてフィットさせる。

☆一度外したマスクは使わず、新しいものにこまめに交換しましょう。マスクの内側にウイルスが付いて、再度着けると予防どころか病気になるリスクが増してしまうことも。

☆マスクをゴミ箱に捨てたら、必ず手洗いをしましょう。

スランプは力が育っている証拠！

勉強やスポーツ、習い事などを続けていると、一時的に調子が悪くなり、思うように成果が得られないときがあります。スランプは、一生懸命取り組んでいると誰にでも起こることです。一段階上がるためのステップと考えて、焦らず取り組みましょう。

勉強しても、点数が上がらない...



なかなかうまくならない...



一段上がる準備段階にいるサインだよ！

スランプを乗り越える方法

①チャンスができたと考えよう！



今があるからこそ、この壁を乗り越えたら大きくステップアップできる！

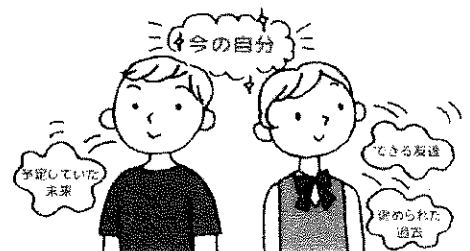
②信頼できる人に相談しよう



どこを改善したらいいかわかることがあるよ！

③「今」の「自分」を見つめよう

過去や未来と比べたり、他の人と比べるのではなく、今の自分の努力を認めよう！



「続けること」だけでもあなたの力になるよ！