



ベアーズルーム

令和4年1月25日
豊玉中学校
保健室

寒いが続いています。体を冷やすと免疫力が低下しますので、暖かくして過ごせるようにしてください。コロナの感染拡大により、なかなか外出は難しいですが、家でもできる筋トレやストレッチなど、積極的に体を動かして健康を保てるように心がけてください。体を動かすことは心の健康にもつながると言われています。私はサッカーの長友選手のヨガのDVDや、お天気ストレッチの本などを見て、家の中で運動をしています。動くともりフレッシュしますよ。

ストレスの発散法



周りの人に相談する



体を動かす



音楽を聴く

朝の健康観察をしっかりと!

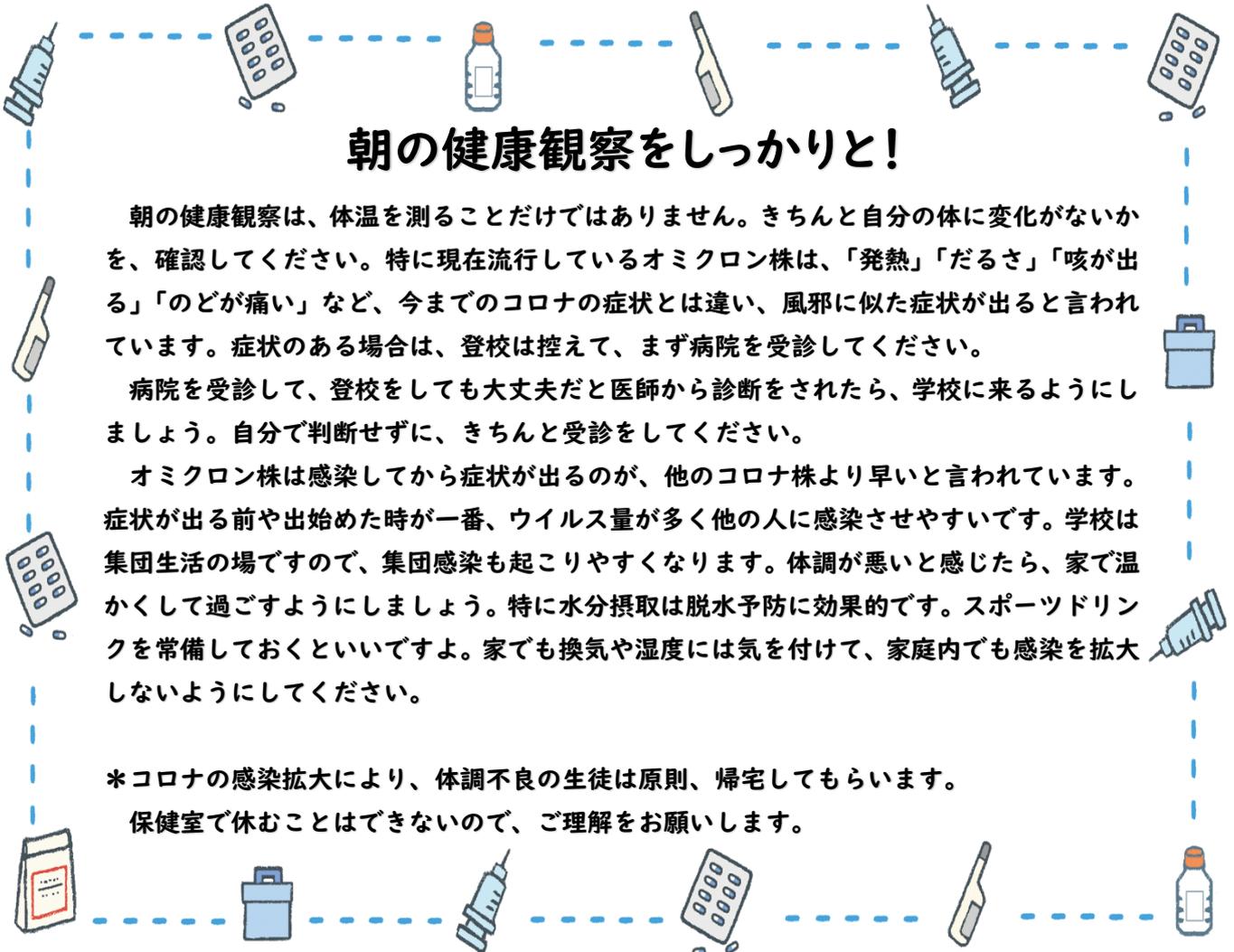
朝の健康観察は、体温を測ることだけではありません。きちんと自分の体に変化がないかを、確認してください。特に現在流行しているオミクロン株は、「発熱」「だるさ」「咳が出る」「のどが痛い」など、今までのコロナの症状とは違い、風邪に似た症状が出ると言われています。症状のある場合は、登校は控えて、まず病院を受診してください。

病院を受診して、登校をしても大丈夫だと医師から診断をされたら、学校に来るようにしましょう。自分で判断せずに、きちんと受診をしてください。

オミクロン株は感染してから症状が出るのが、他のコロナ株より早いと言われています。症状が出る前や出始めた時が一番、ウイルス量が多く他の人に感染させやすいです。学校は集団生活の場ですので、集団感染も起こりやすくなります。体調が悪く感じたら、家で温かくして過ごすようにしましょう。特に水分摂取は脱水予防に効果的です。スポーツドリンクを常備しておくといいですよ。家でも換気や湿度には気を付けて、家庭内でも感染を拡大しないようにしてください。

*コロナの感染拡大により、体調不良の生徒は原則、帰宅してもらいます。

保健室で休むことはできないので、ご理解をお願いします。



🐾ベアーズツリー🐾

私の田舎は雪国なので、寒い事やコロナの事を考えて、年末年始も自分の家で過ごしました。少し、遠出をしたといえば、東所沢にある、角川武蔵野ミュージアムに行ったことです。遠出といっても家から1時間くらいで行けたので、遠いほうになるのか分かりませんが、角川と名前に付いていたので、本しかないのかと思っていましたが、民芸資料館のような、昔にうどんを作っていた道具が展示してあるスペースや、布に短歌がプリントさせて飾られているスペースなど、本だけではありませんでした。また、本棚にプロジェクションマッピングが行われたり、別の階では浮世絵のプロジェクションマッピングを 30 分も見ることができました。イブニングチケットという、3時間滞在のチケットを買って行きましたが、見るものが多くて、全部を3時間で回れませんでした。ですがこれ以上、見学すると、とても体力と気力が必要そうだったので、私にはちょうど良かったのではないかと感じました。

夕方にはチームラボの展示が、外からも見えて美しかったです。そして、東所沢駅までのマンホールの蓋にもアニメの絵が描かれており、電球が入っていて明るく見えるよう工夫されていました。エバンゲリオンの蓋もあり、写真を撮って帰ってきました。

今後、オミクロン株の拡大に伴い、外出がどのようになるか分かりませんが、やはり行きたい所に行き、見たいものを見るのはとても良いなあと感じました。今年こそは、コロナが収束して、行きたい場所に自由に行ける日々が戻ってきてくれることを願っています。

寒さ対策を行いましょ！

保健室に、「寒いです」と来室する人が多くなっています。冬にジャージだけだと寒いと思います。「湯たんぽを貸してください」と来る人もいますが、まず自分にできる事を行ってください。貼るカイロをお腹や腰に付けるだけでも、かなり寒さ対策になります。

また、ジャージの下にアンダーウエアを着る事で、体の保温効果が高まります。それでも寒い！という人は、ひざ掛けの使用や、水筒に温かい飲み物を入れて来て飲むだけでも体は温まります。まず、自分にできる事を行ってください。湯たんぽは、全校生徒分は残念ながらありません。自分の体を自分で守る意識を持ちましょう。

食事でも体を冷やさないためには重要です。朝、バナナを食べたり、ココアを飲んだり、スープを飲むだけでも、体から熱を出すエネルギーになります。時間がない場合でも、自分で考えて出来る事を行う事が重要です。自分で考えて行動する人になってください。

保健室でも、一緒に考えたり、話したりすることはできます。心や体のことで相談があるようでしたら、来てください。ですがまだ、コロナは収束していませんので、できる限り予約をしてから相談には来てもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。

