

# 保健だより

## 4月号



群馬県立伊勢崎清明高校 保健室

### ご入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。コロナ禍で規制の多い生活に慣れてきたことありますが、様々な不安や緊張が続いていることと思います。上手にストレスを発散できるように自分なりに工夫をしてみましょう。

変異株による感染も増加傾向にあり、感染の第4波が訪れるのも時間の問題だと懸念されていますが、ワクチン接種が進むことで、第5波は抑えられるのではないかとされています。収束に向けて期待が持てる場所にまで来ました。そして、基本的な感染予防対策である“マスクの着用”“手洗い・手指消毒”“距離の確保（ソーシャルディスタンス）”をしっかりと行っていれば感染するリスクはかなり抑えられることもわかってきました。

大切な家族や友人を守るためにも、医療現場で一生懸命働いてくださっている方々のためにも、自分自身でよく考え正しい判断で行動してください。みんなで一緒にがんばってコロナ禍を乗り越えましょう♪



保健室でお世話になります 養護教諭の竹石由子（たけいしよしこ）です。  
清明生のみなさんが、心もからだも元気に充実した学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思いますので、よろしくお祈りします!(^^)!  
どんなことでも、気軽に相談してくださいね♪

### 学校医の先生方を紹介します♪

内科	小泉内科小児科医院	小泉 幹 先生	0270 (21) 1315
耳鼻科	多賀谷医院	多賀谷泰弘 先生	0270 (21) 3387
眼科	伊勢崎たむら眼科	田村 卓彦 先生	0270 (20) 1771
歯科	須田歯科医院	須田 宏 先生	0270 (25) 1155
薬剤師	須田薬局	靱山 恭子 先生	0270 (23) 7177

スクールカウンセラー

小池 順子 先生（臨床心理士）※月に2回来校されます。予約制です。

相談をしたい人は、担任、関口先生(教育相談)、保健室の竹石へ申し出てください。



### 健康診断の実施について



4月から6月にかけて健康診断が行われます。健康診断の結果、受診勧告やむし歯や視力低下が見られた人は、早めに治療を受けましょう。  
病気を放っておかないことも、自分を大切にすること、自己管理の第一歩です。



### スポーツ振興センター災害給付制度について

体育や部活動、休み時間、登下校中などにケガをして医療機関を受診し、治療費が5,000円以上（保険適用自費負担1,500円以上）かかった場合は、スポーツ振興センターより災害給付金が支給されますので、保健室まで申し出てください。手続きを行わないと支給されません。

福祉制度の対象（ピンク券）になっている場合で申請を希望される場合は、医療費を自己負担していただき、後日支給となります。

# 新型コロナウイルス感染症予防にご協力お願いします

## ●「学校の新しい生活様式」で安心安全に過ごしましょう

・毎朝の検温と健康観察を行い、「健康観察の記録表」への記録をして登校時には必ず持参してください。

\*発熱や体調不良があるときには登校を控え、自宅で静養してください。後日「欠席届」を提出することで出席停止扱いとなります。症状が3日以上続く場合には、必ず医療機関へご相談ください。

- ・手洗いと手指消毒の励行。
- ・校内ではマスクの着用が必須です。予備のマスクも持参しましょう。
- ・換気は常時行います。寒暖差で体調を崩さないように下着などで調節してください。
- ・授業中でも水分補給が認められています。各自多めの水分を持参してください。
- ・免疫力が高まる生活習慣を！規則正しい生活を送り、睡眠・栄養を十分にとりましょう。



## ●感染を広げないための行動を心がけましょう

若い世代のみなさんは、行動範囲が広く、感染しても症状に乏しく、自覚することなく周囲の人へ感染を広げてしまう可能性があります。友人同士での会食や不特定多数の人が集まるようなイベントなどに行くことは控えましょう。

本人またはご家族が「新型コロナウイルス感染症（疑い含む）」と診断された場合、または濃厚接触者となった場合は、学校へご連絡ください。学校 TEL：0270-25-5221（代）

## “呼吸法”を身につけて自律神経を整えましょう！

自律神経には体の調子を整える大切な役割があります。生活習慣の乱れやストレスの高い状態が続くことで、自律神経は乱れ、「朝起き上がれない」、「めまい」や「頭痛」などが起こります。このような症状で悩んでいる人は自律神経が乱れているのかもしれません。改善するために大切なことは“規則正しい生活習慣”ですが、おすすめしたいのが“呼吸法”です。交感神経の上がりすぎを防いでくれ、緊張感をほぐしリラックス効果があります。ぜひ試してみてください。

### ●「4・4・8呼吸法」

- ①楽な姿勢で座り、お腹の動きに意識を向けやすいように、おへその上に軽く手を置きます。腹式呼吸を2～3回繰り返し、鼻から息を吐ききります。
- ②4秒かけて鼻から息を吸います。
- ③4秒息を止めます。
- ④8秒かけて鼻から細く長く息を吐きます。お腹を絞るようなイメージで。②～④を4回繰り返します。



### ●「リンパ呼吸法」・「10・20呼吸法」⇒就寝前に行うことで深い眠りを誘い、質の良い睡眠がとれます

- ①まずは「リンパ呼吸法」。あお向けに寝て膝を立て、お腹の真ん中あたりに手を置きます。鼻から息を軽く吐き出してから、鼻から息を吸い込みます。
- ②お腹の力を緩め、細く長くゆっくりと同じペースで息を吐いていきます。
  - ①と②をしばらく繰り返してください。
- ③続いて「10・20呼吸法」。下腹をゆっくり絞るようにして、鼻から息を吐ききったあと、下腹と肛門の力を抜いてゆっくり10数えながら、下腹を徐々にふくらませ、自然に鼻から息を吸っていきます。
- ④首から胸にかけて、ゆっくり力を抜いていくと、自然に鼻から息がもれます。そのまま肛門をやんわり閉じていき、ゆっくり20数えながらさらに鼻から息を吐いていきます。下腹を徐々に絞っていき、最後は息を吐ききります。③・④を20回ほど繰り返します。

