

ほけんだより 1月号

郡山市立御館中学校保健室
令和6年1月19日

インフルエンザ・コロナ感染症が増えています。

3学期が始まり、福島県内でインフルエンザやコロナ感染症が増えています。郡山市内でも増加しており、今後、ますます感染が広がる可能性が考えられます。感染症蔓延予防のため、**石けんと流水での手洗い・うがい・こまめな換気、不必要な外出を控える等**心がけるようにしましょう。また、ウイルスに対する抵抗力を下げないように、**バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保**できるよう、ご家庭でも声をかけていただければと思います。

ハンカチを持つ習慣をつけましょう！

★ インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症出席停止者数 ★ 1月18日現在

(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数) 感染症情報システムより

〈福島県内〉

インフルエンザ 1,296件

新型コロナウイルス感染症 1,047件

〈郡山市内〉

インフルエンザ 149件

新型コロナウイルス感染症 232件

郡山市内

学級閉鎖 4件

学年閉鎖 2件



こまめに換気もしましょう。

心の健康

「リラクゼーション」で心も体もリラックス

勉強がうまくいかない時、叱られた時、友達とけんかした時、試合に負けた時・・・心が落ち込んだり、イライラしたり、眠れなくなったりしますね。

そんな時に有効な「リラクゼーション」という方法をお伝えします。次の①～③を2～3回繰り返してみてください。自分の気持ちを変えたい時におすすめです。

1



① 背もたれからこぶし1個分くらい背中を離し、頭のとっぺんからお尻まで一本のしなやかな棒が通っているようなイメージで、少し浅く座ります。両腕は、力を抜いてだらんと横にたります。

2



② 目を閉じて、両耳につくくらい、肩をあげてみましょう。肩以外には力をいれないで、顔は笑顔で行います。

3



③ 肩の力をストンと抜きます。抜いた後も、すぐに動かないで、肩の感じの違いを感じてみましょう。

◇ コップ一杯のココアも、ストレスに効くそうです。 ◇

ココアには、カカオポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、体内老化を防いでくれる成分です。カカオポリフェノールには、ストレスによって増加するホルモンの分泌を抑える働きがあり、ストレスへの抵抗力を強めてくれます。また、ココアのほろ苦さの成分は、自律神経を整える作用があります。

