

ほけんだより

2023年
2月

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなったり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手塗るようにしてピカピカな手を目指しましょう。



換気、してますか？

新型コロナウイルス感染症の流行を機に、換気的重要性が広く普及されましたね。しかし、換気が大切なのはわかっているけど、寒い冬は家では中々できていないのではないのでしょうか。換気について、今一度学び、しっかりと換気していきましょう。

換気目的

汚染物質（二酸化炭素やウイルスなど）を部屋の外に出したり、薄めたりするため。

効果的な換気方法

二か所の窓を開けましょう。できる限り離れた窓で対角線上にある窓があれば最適です。その際片方の窓は狭く開けてください。風は狭い通り口から広い通り口に流れる特性があるため両方が広く開いていると風が流れにくくなります。

換気の回数や時間

窓を開けて換気をするときの時間は様々な説があります。部屋の大きさにもよりますが、2時間に1回、5分程度、短い時間でこまめに行うことが推奨されています。



緊張を味方につけよう！



日々のテストや運動会・発表会、そして受験……。日常には緊張する場面がたくさんありますよね。皆さんは緊張にどのように向き合っていますか？緊張なんてしなければいいと思いませんか？今日は、緊張について一緒に考えてみましょう。

①適度な緊張感は最高のパフォーマンスを引き出す

緊張は悪いことばかりではありません。緊張とリラックスがバランス良く存在する精神状態が実力を発揮するためには必要です。

②「自分は緊張している」と客観視する

緊張したらまず、「今私は緊張しているんだな」と客観的に自分を見てみてください。それだけでも気持ちが落ち着いてきます。

③目の前のことに集中する

緊張し始めると、上手くいかなかったときの自分を想像してしまったり、ネガティブな思考が止まらなくなることがありますよね。そんな時でも「今は目の前のことをやり遂げよう」と強い意志を持って不安な気持ちに流されないようにしてください。

④深呼吸をする

人は息を吐くときにリラックスした状態になります。口をすぼめてゆっくりと10秒くらいかけて息を吐いてください。吐いた後は自然に吸ってください。ゆっくりと息を吐くことでリラックス効果が生まれます。

オリンピック選手などのトップアスリートでも緊張はするものです。大切なのは、緊張に飲み込まれないこと。自分なりの対処法を見つけて、緊張を味方につけられたらいいですね。