

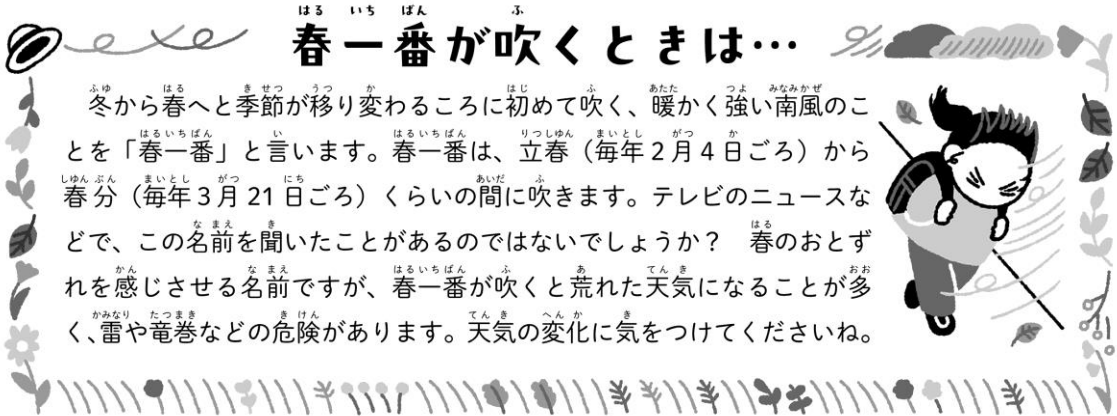


2025年3月
保健室

うすくら そら きおん さむざむ あさ あさひ
まだ薄暗い空にマイナス気温で寒々としていた朝も、だんだんと朝日に

て あたた あさ きも よ めざ すこ
照らされた温かな朝になり、気持ちの良い目覚めになってきました。少し

はる あしおと ちか き
ずつ春の足音か近づいているような気がしませんか。



ふゆ から 春へと季節が移り変わるころに初めて吹く、あたたか強い南風のこと
を「春一番」と言います。春一番は、立春（毎年2月4日ごろ）から
春分（毎年3月21日ごろ）くらいの間に吹きます。テレビのニュースな
どで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？ 春のおとず
れを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多
く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気をつけてくださいね。

はる わか であ きせつ しょうがっこう そつぎょう
春といえば、別れと出会いの季節です。小学校を卒業し、それぞれの

ちゅうがっこう い ねんせい が がくねん
中学校に行く6年生やクラス替えのある学年では、さみしさやワクワク

やドキドキなど、さまざまな気持ちで過ごす1か月になるのではないでしょ

うか。急にドキドキしたとき、不安になったとき、なんだかこわいなと感じ

たときは、まずは深呼吸をしてみましょう。

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。
ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ス
トレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」が
あります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から
息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐き
ます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和
らいで気分が落ち着きます。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



2月下旬から「気持ちが悪い」、「おなかが痛い」という理由で保健室を来室する人が増えています。市内では感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）で学級閉鎖になった学校もありました。この時期の胃腸炎は感染力が非常に強く、家族内で感染したという報告もあります。腹痛や嘔気の症状が出始めると嘔吐まであつという間です。症状がみられる場合には無理に登校せず、ご家庭で様子を見ましょう。また嘔吐・下痢が治まっても、便からは約1か月間ウイルスが排出されますので、トイレの後は必ず石鹸を用いて丁寧に手洗いするようにしましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する

