

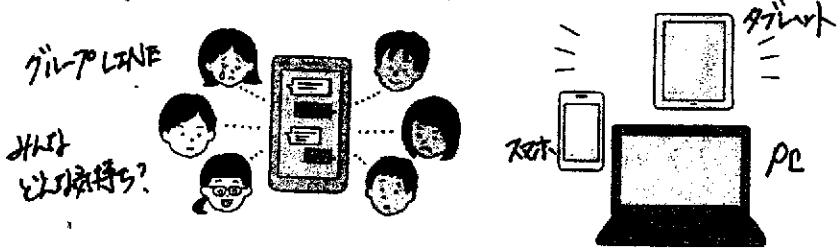
# ほけんだより 2月

座間中保健室  
2025.2

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の中で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調もくずれやすくなるので、これ以上にしつかりとした防寒対策が必須です。さらに気温が低い状態は、ウイルスや細菌にとって好ましい環境のため、感染症予防に集中的に取り組んでいきましょう。寒日は長泳→泳は持たず。教室内の空気がもたつとほんていせんか？ 換気のため窓を開けよう。

## 立ち止まって、考えて～ 言い方・伝え方 送信

mailやSNS(LINEやX・Instagramはネット上のコミュニケーションツール)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをするのが当たり前になってきました。いつまでもどこまでも繋がれていても... という便利の一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、特に相手の発言や行動の意図を正しく読み取るのが難しいと思うことがあります。顔と向かっていれば、ある程度表情や口調などから想像できず、木口を介してコミュニケーションでは、こうした情報が介わりづらいため、相手の気持ちを考えることが必要になってくるのかもしれません。



## 寒さに負けず 正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

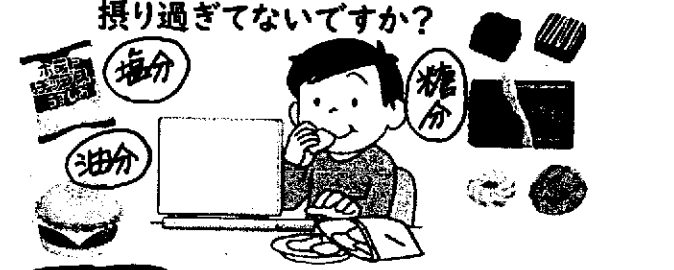
- ☑ 顔がうつむき姿勢にならないように
- ☑ 肩や背中は丸まっておかない
- ☑ 胸がくぼんでいないように
- ☑ 肩甲骨を寄せ、両手をグーにして、肩甲骨を両腰に軽くつける姿勢

目元が50歩の距離の中で足が揺る「姿勢チェック」

保健室前の廊下で、姿勢チェックをしよう！

「前曲がり」で保健室の廊下の壁にぶつかりやすくなっています。廊下を歩いている時も歩いている時の姿勢は胸を押し、両方の肩甲骨を寄せるイメージです。

good!



みなさん、風邪の予防は、手洗いをこまめに、石鹸を使い、水でよく洗い、タオルで拭く。手洗いのタイミングは、外出前、帰宅後、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみをした後、目や鼻を触った後、ドアノブやエレベーターボタンに触った後、公共の場所から帰った後、などです。

