

令和 8 年 2 月 2 日  
墨田区立中川小学校  
校長 三ヶ島 誠一郎  
養護教諭

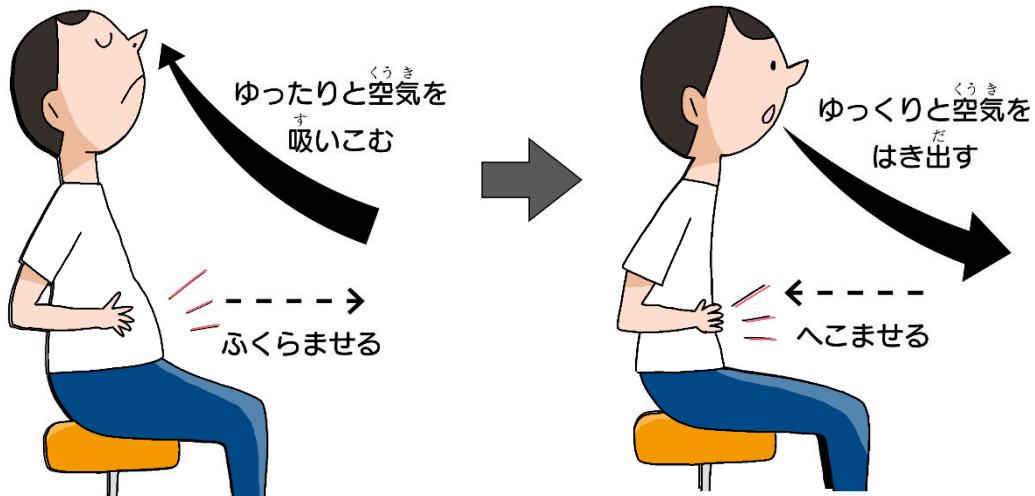
がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

こころ けんこう き

## 心の健康に気をつけましょう

### イライラやきんちゅうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になってしまることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

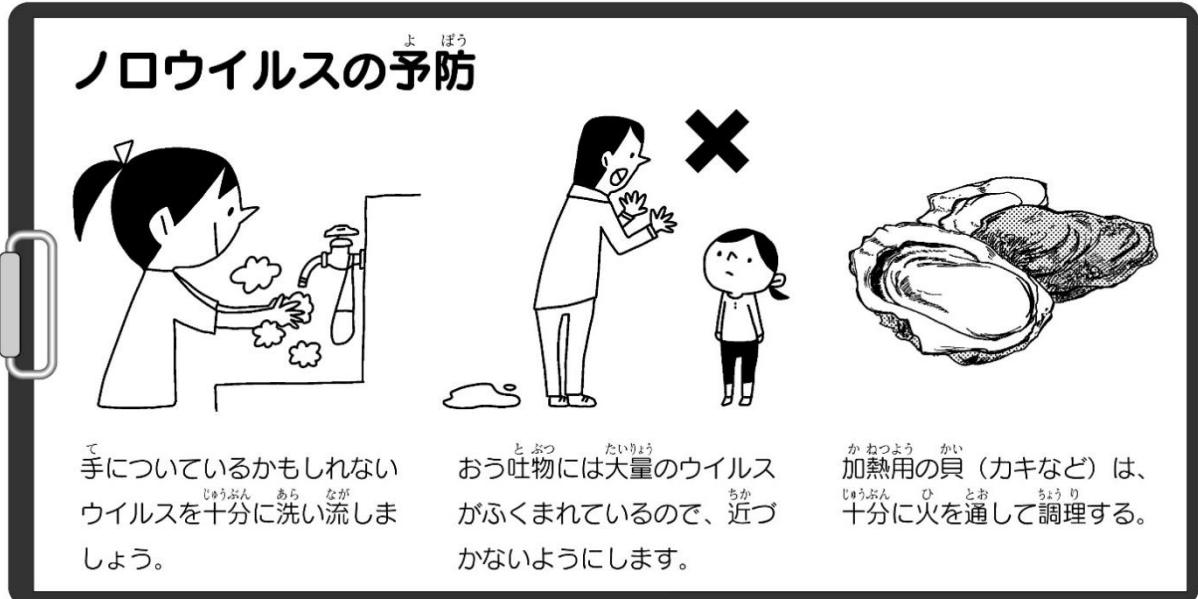
②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4~5回くり返します。

### ご確認ください

各健康診断の結果で受診が必要な場合に、受診のお知らせをお渡ししています。病院受診後、病院から記載していただいたものが、ご自宅にある場合は学校へ提出していただきますよう、お願いします。



嘔吐や下痢の症状がある場合に「感染性胃腸炎」と診断を受ける児童が増えていきます。手洗いうがいをして、感染しないよう予防を行いましょう。休日などに症状があった場合は、必ず学校に知らせましょう。また、無理をせず病院を受診してから登校できると、より安心できるかと思います。



### 嘔吐物処理の方法

- マスク・ゴム手袋をつけ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を作ります。★水500mlに塩素系漂白剤原液を10ml加える。
- 嘔吐物に新聞紙（ペーパータオル）を被せて、次亜塩素酸ナトリウム溶液を上からかけ、外側から内側に向けてふき取りビニール袋に入れます。
- ②のビニールに、次亜塩素酸ナトリウム溶液を入れ消毒し処分します。床に嘔吐物があった場合は、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。
- ゴム手袋は裏返しにして外して処分します。最後に、石けんを使って念入りに手洗いうがいをしましょう。