保健だより 1月号

坂出高校
保健委員会
2年7組 西浦功祐
角野真理

今月の目標は…

心と体の健康です。

夜ふかしのクセついてないかな？

新学期が始まって2週間が経ちました。生活のリズムは整いましたか？ もうすぐセンター試験があります。
しかし、カゼやインフルエンザ、昨年に引き続き感染性胃腸炎などが流行する季節はまだ続きます。また、ストレスやあせりを感じている人もいるかもしれません。そこで心の面でも体の面でも健康で過せるような内容を紹介していますのでしっかり読んでよい年をスタートできるようにしましょう。

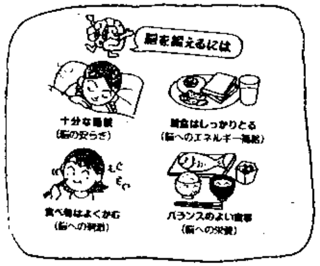
＊受験生のみなさんへ＊

いよいよセンター試験があります。その後には二次試験が待っている人もいると思います。特に体に気をつけなければいけないので、このようなことに注意しましょう。

1. 夜はなるべく早く寝て朝早く起きる習慣をつけましょう。
脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらいです。

2. 夜食には消化にいいものを!!
寝る1時間前には食べないようにしましょう。

3. ときどきは休憩しましょう。
体調の悪い時は無理しても悪化するだけです。
集中できない時はホッとひと息することも大切です…。


脳を鍛えるには
十分な睡眠
（脳の安らぎ）
朝食はしっかりとる
（脳へのエネルギー補給）
食べ物はよくかむ
（脳への刺激）
バランスのよい食事
（脳への栄養）

万一カゼをひいたら…!!!

◆安静…ムリをせずに睡眠をたっぷりとりましょう。

◆保温・保湿…部屋は温かくして、加湿もしましょう。

◆栄養…消化のいいものを食べましょう。水分も十分にとってください。

スープ
ぞうすい
うどんなど
水

☆突然ですが…クイズです!!!☆

Q. もしもカゼウイルスがサッカーボールの大きさだったら、人間の大きさは？
ヒント！ カゼウイルスは100万分の1ミリ。電子顕微鏡でしか見ることができません。

①富士山 ②日本列島 ③地球

A. ③の地球です。

このような小さなウイルスなのによくカゼの時などマスクをしますね。マスクはウイルスを通してしまいそうです。
しかし、せきやくしゃみでウイルスが感染するときは飛まつ（つばの小さな粒）で飛び散るので、ウイルスを飛び散らすことや吸ってしまうことを防いでくれます。
さらに、マスクは冷たい乾いた空気からのどの粘膜が弱るのを防いでくれます。

＊カゼについて＊

カゼの予防は…
- 手洗い うがいをしましょう。
- 睡眠、栄養をとって体力をつけましょう。
- マスクをしましょう。

※教室の換気について…

1時間に1回くらいは換気をしましょう。5分くらいが目安です。

＊感染性胃腸炎（ノロウイルス）＊

症状：嘔吐、下痢、発熱など
1～2日で治るが感染力が強い

まだまだ油断できません。予防はカゼと同じで、特に手洗いが大切です。
食品はよく加熱しましょう。（85℃ 1分以上）
症状がみられたら早めに受診しましょう。

胃腸炎と診断されたら 1) トイレはできるだけ他の所に触れないようにして、石けんですぐ手を洗ってください。
2) 入浴はシャワーのみにするか、お尻をよく石けんで洗い最後に入りましょう。（下痢をしている時）

＊インフルエンザについて＊

予防はカゼと同じです。もし、インフルエンザになってしまったら出席停止になります。
インフルエンザと診断されてから熱がさがって2日間までは欠席にはなりません。

㊟
1. 診断されたら、担任の先生に連絡してください。
2. 学校に登校できるようになったら、届け出の用紙を保健室まで取りに来てください。（保護者の方に記入していただきます。）

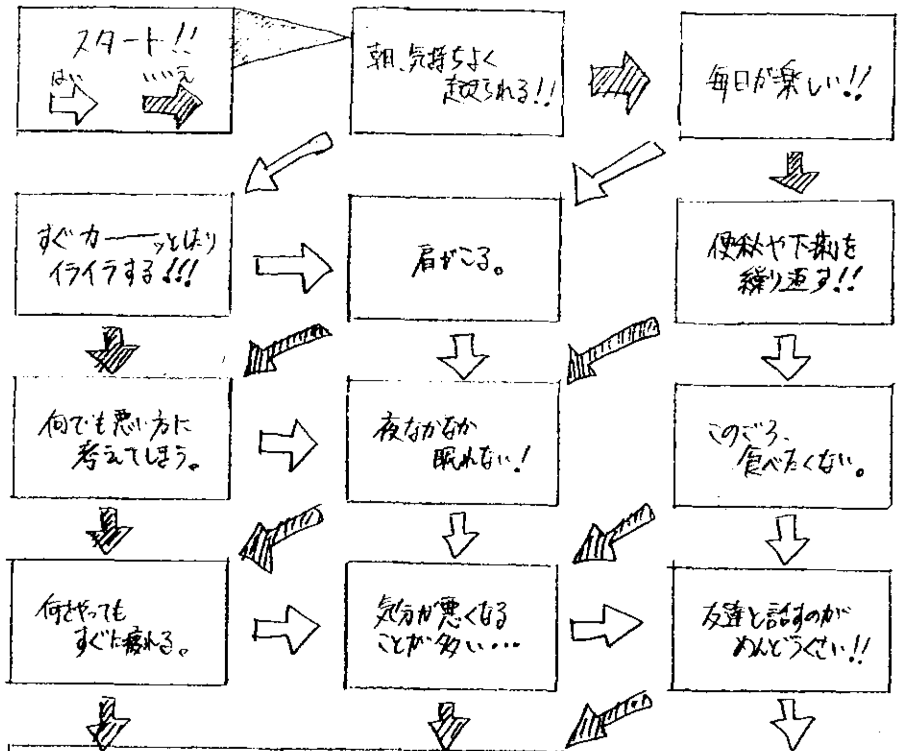
心の健康

みなさんの心、げんき？

ストレス度チェック

いつもそこで　かわらず　ありのまま　あなたらしく
ただ笑い　ただ泣き　ただがんばる
あなたがいい　心のまま　生きる　あなたがいい

きむ


スタート!!
はい
いいえ
朝、気持ちよく起きられる!!
毎日が楽しい!!
すぐカーッとなりイライラする!!!
肩がこる。
便秘や下痢を繰り返す!!
何でも悪い方に考えてしまう。
夜なかなか眠れない！
このごろ、食べたくない。
何をやってもすぐに疲れる。
気分が悪くなることが多い…
友達と話すのがめんどうくさい!!

元気いっぱい!!
いつも明るくて、元気なあなた!! その調子!!

ちょっとお疲れ？
たまにはゆっくり休んで。リラックス　リラックス!!

SOS!!
悩んでいるのなら、誰かに話してみて！楽になるかも。

悪口についてどう思いますか？

友達の心を傷付けない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね。でもその反面、友達の悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」、「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友達を傷付けてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷付く年ごろなのです。友達のいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

①自分がやられたらどう思いますか？　まずそこから考えてみて下さい。

②傷付けた方はすぐ忘れても、傷付けられた方は一生忘れません。

③"言葉"一つで、友達を傷付けることも助けることもできます。

④悪口を言うことで仲良くなった人とは本当の友達ではないと思います。

悲しい、不安、腹が立つ…、

マイナスの「感情」に対処するために知っておいてほしいこと

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」というもの、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友達から憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」といえるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったら、ケンカになってしまうかもしれません。そうなると、さらにストレスを強くしてしまいます…。

例えば、嫌なことを言われた時腹が立つのは自然な感情ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まずそのことをしっかり認識してみて下さい。

さらに、「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ感情の時、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみて下さい。好きな音楽を聞く、おいしいケーキを食べる、友達とグチを言い合う、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする…、例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後には、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。

弱いところをね　隠したり嘘ついたりしなくてもいいんだぞ
弱い所も良い所も　全部合わせて　あなたなんだからね

きむ