

ほけんだより 2月

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年2月

2月になりました。3年生は受験をひかえ気持ちが落ち着かないかもしれません。1、2年生の中には、楽しみにしていた行事が変更になったりして、気がぬけてしまった人もいるでしょう。

昨年の2月末から本当にいろいろなことが起こりました。学校ではこの不安な日々を、ずっとみんなで乗り越えてきましたね。再会のよろこびを分かち合い、その時できることに精一杯向き合ってきました。でも、がんばりすぎは禁物です。

家と同じように、学校でも少し肩の力を抜いて「しんどい〜」や「疲れた〜」を互いに伝えあってみましょう。気持ちを分かち合うことでほっとして、きっとまたパワーアップできると思います。先生たちにも、またみなさんのいろんな気持ちを聞かせてくださいね。



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にはいい影響を与えるホルモンの出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

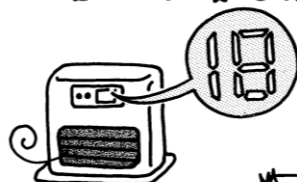
体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



冬の感染予防には、換気と体温調節が大切です！



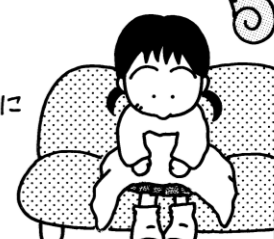
設定温度を高くしすぎない



室温は、
18~20℃を
保つように...

頭寒足熱...

足もとをあたためるようにすると、からだ全体があたたかくなるよ。



暖房も上手に利用しましょう

換気を心がける

1時間に1回は、
窓を開けて
空気の入れ替えも...



湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。



じょうずな手の洗いかた

しっかり洗いぬいで洗い、ばい菌を流しましょう。

腕まくりをする。



親指を反対の手で
つつんで洗う。



水道水で手を
ぬらす。



よくこすって、
つめの間を洗う。



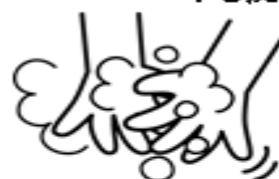
せっけんを
しっかり泡だてる。



手首を洗う。



手のひら、
甲を洗う。



せっけんを流す。



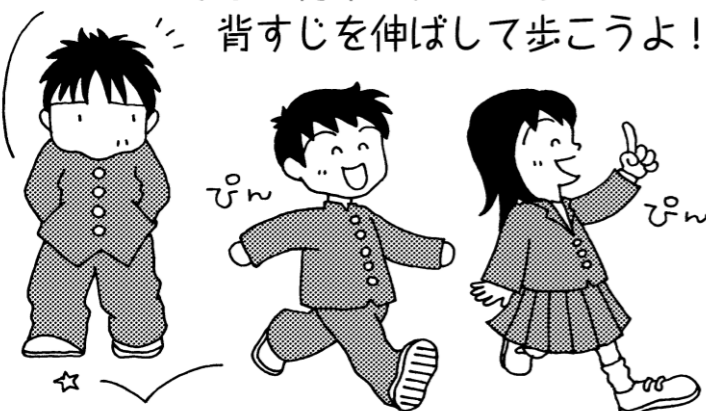
指と指の間を洗う。



清潔なタオルで
ふく。



寒さに背中を丸めてないで、
背すじを伸ばして歩こうよ！



受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
「負けないで」!!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。

6ゾゾー!

🌙 夜型から → 朝型へ 🌞

遅くとも本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

🌀 不調のときは
あせらず休養を 🌀

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。

「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか? 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」ということをやめたのです。

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由はなんでしょうか?

- ① 発音が難しいから
- ② かっこつけているみたいだから
- ③ 変更しても困る人がいないから

正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ (性的少数者) の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone (みなさま)」や「all passengers (すべてのお客さま)」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

受験生応援! こんなリラックス法も~



疲れ目に効くツボ

好きな香りでリラックス* 指先で軽く指圧してみよう!

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある?」と質問した研究があります。

下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では? の数字はどれくらいでしょうか?

国	割合 (%)
日本	? %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

「生きているって、どんなこと?」

ごはんが毎日おいしい! 友だちと遊んでおもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた

つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい

悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった

どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!

*国立青少年教育振興機構(2015年)「高校生の生活と意識に関する調査報告書 -日本・米国・中国・韓国の比較-」より