

ほけんだより 2月

築館高校 保健室
No.10 H31.2.5

暦の上ではもう春です。日も少しずつ長くなり、春へのカウントダウンが始まっているようです。ですが、厳しい寒さはまだまだ続きそうです。寒さ対策をしっかりと行い過ごしましょう。

今の学年でいるのもあと2か月をきりました。新しい年度に向けて、目標を立てたり、今年度の自分を見直してみましょう♪暖かく穏やかな春を迎えるために少しずつ準備ができるといいですね。



宮城県内にインフルエンザ警報発令中！！

● 築高生感染症発生状況

冬休み明けから2/4までの間に3名がインフルエンザに罹患しています。爆発的な流行ではありませんが、近隣の学校では学級閉鎖等の措置をとっている現状にあるため、まだまだ油断はできません。感染症の流行期は1月から3月頃まで続きます。今後も、一人ひとりが予防を徹底し、罹患者が出ないように注意しましょう。また症状の出方は個人によって差があります。インフルエンザ＝高熱とは限りません。微熱の症状でも、検査の結果インフルエンザの陽性反応が出たケースもあります。微熱などの症状が長引いたり、市販薬で効果がない場合は早めに受診してください。

今後も、引き続き予防対策を徹底し、注意しながら過ごしましょう。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



笑う と他にも色々いいことがあります。

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がUPする

大笑いしなくても、笑顔をつくるだけで効果はあるそうです。

ことばの 力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

ちょっと聞いて！

で心を軽く



最近、ひとりで悩んでいますか？

思い切って誰かに「ちょっと聞いて！」と言ってみるのもいいかも。「今は忙しいかな？」「迷惑じゃないかな？」と考えてしまう人もいますが、友達から相談されたら、「信頼してくれているんだ」と嬉しく思う人も意外と沢山いると思いますよ。「話しても解決するわけない」と思うかもしれませんが、すぐに解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらうだけで、心が軽くなることもあります。

保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時もありますが、そんな時は違う日にお話する約束をしましょう。