

ほけんだより



築館高校 保健室
No.7 R1.11.5

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになりました。11月7日は立冬、22日は小雪。木々が紅葉し、北国や高い山では雪が降り始めるころです。最近では、白鳥の姿を見かけるようになり、秋から冬へと季節が足早に移り変わっている様子がうかがえます。

校内では、風邪をひいている人が増えています。感染症はこれからが本番。うがい手洗いと規則正しい生活で、予防を心がけましょう。



築高生のみなさんへ・・・自己管理ができる築高生を目指そう!

「先生! マスクください」と来室する生徒。「どうしたの?」と尋ねると「持ってくるのを忘れました」このような会話が増えています。

保健室にマスクは常備してありますが、基本的には自分で用意するものですよね。少し風邪気味だとか、予防のために身につけようという人は、登校時に忘れないよう事前に準備ができると良いですね。それから、体調が悪い人は登校前に必ず体温を測りましょう。感染症予防も自己管理が大切です♪



体温、低くありませんか?

「平熱 35℃台なんです。」「低体温なんです。」「平熱 35℃台は 36℃台は微熱です。」なんて会話をよく耳にします。

ですが・・・そもそも、人の体温は普段 36~37℃くらいに保たれています。これより低い体温の人には、こんな症状がおこります。

- 手足などの末端が冷える
- 疲れやすい
- むくみやすい
- 体がだるい
- 集中力がない
- 免疫力が低下しやすいため、風邪などの感染症に罹患しやすい

●体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べ過ぎない
- バランス良く食べる
- 運動をする
- お風呂は湯船にゆっくりつかる
- 規則正しい生活習慣を身に付ける
- 無理なダイエットをしない

☆体質改善には時間がかかります。平熱が低いと感じる人は、生活習慣の見直しを行い、改善できることから少しずつ始めてみましょう。



マイナスの感情

悲しい、不安、腹が立つ・・・

「マイナスの感情」とうまく付き合うために知っておいてほしいこと



プラスの感情

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、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。友だちから憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカツ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り、ケンカになってしまいかもかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます。では、そうならないためにはどうすればいいのでしょうか?

例えば、嫌なことを言われたとき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と認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能です。例えば、落ち込んだ「感情」のとき、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」をとってみてください。好きな音楽を聴く、美味しいケーキを食べる、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスをする等、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あとには、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることに気づくでしょう。「感情」に振り回されずに、考えて「行動」する力をつけていきたいですね。

～教室の換気をしてください～

風邪やインフルエンザの流行する季節になりました。寒い季節になると、窓を開けて換気をするのが億劫になりますが、休み時間の窓開けに協力をお願いします。



換気のコツ

- 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう。
- 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- 最低でも3分は開けたままにしましょう。