

ほけんだより



2019.11.29 (金)

河北台中学校

保健室

2019年も残すところあと1ヶ月となりました。振り返るとどんな1年でしたか？良かったことも、あと一歩足りなかったことも、今年の実験がみなさんをきっと成長させてくれます。2020年、新たな気持ちで踏み出せるように、冬休みも生活リズムを崩さず、感染症に気をつけて、元気に過ごしてくださいね。

冬本番！ 元気にすごすためには・・・

服装



◆上手に寒さ対策を

下着は汗を吸い、保温効果があるのでいつも身につけましょう。また、薄着をすると皮膚が鍛えられ免疫力がアップします。大人より1枚少ないくらいが丁度いいですよ。寒い時は、厚着をするより、首・手首・足首の3つの首を重点的に温めると、効果的です。

生活



◆十分な睡眠を

睡眠は疲れをとり、体の低抗力を高めます。また、寝ている間に記憶が定着し、学習したことを覚えています。テスト対策に徹夜は逆効果。計画的に勉強してしっかり睡眠をとろう。

◆人ごみを避ける

かぜなどが流行している時には、不要な外出は避けましょう。

◆正しい手洗い

外出後、食事の前、トイレの後などは、必ず石けんで手洗いしましょう。手洗いは、あらゆる感染症予防の基本です。

食事



◆朝ごはんは主食+おかず！

食事は3食しっかり食べ、栄養素をバランスよくとる工夫をしましょう。特に朝ごはんは1日の元気の源です。必ず食べましょう。

脳科学の分野では、朝ごはんの品数が多いほど、学力・体力・社会性ともに高くなるということが証明されています。また、学力面では、主食のみの場合、食べていないのと同じ結果になることもわかっています。主食とおかずのそろった朝ごはんを食べましょう！

受診

◆冬休みのうちにしっかり治そう

健康診断や、その他の検査で保健室から治療のお知らせが届いているのに、まだ受診していない人は、冬休みのうちに受診を済ませましょう。特にむし歯は、放っておいても治りません。全身の健康や運動パフォーマンスに影響することもあるので、早めに予約・受診をお願いします。



早いほど、痛み・通院回数が少なくて済みます！

令和元年度 世界エイズデーテーマ 「UPDATE！ 話そう、HIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～」

12月1日は世界エイズデーです。日本では、HIV感染やエイズ発症が年間約1,500件新たに報告されています。エイズは、昔は不治の病でしたが、治療の進歩によって、他の人と同等の生活が可能になっています。ただし、早期発見が重要。今年のテーマはエイズに関する正しい知識を持ち、身近なものとして語り合うことで、検査や治療を後押しするものです。不要な恐怖・偏見を取り払い、社会全体でHIV感染者に寄り添うことの重要性も込められています。



リラクゼーション演習をしました



11月の全校集会で、保健委員が今年2回目のストレスマネジメントを行いました。今回は、適切なストレス対処法の中でも、手軽で効果が高いと言われている「リラクゼーション」の演習をしました。リラクゼーションとは、緊張を和らげ生理的反応を正常に戻すことにより不安を軽減させる方法のことです。



筋弛緩法：意識的に筋肉に力を入れてから脱力することでリラックスを感じる方法

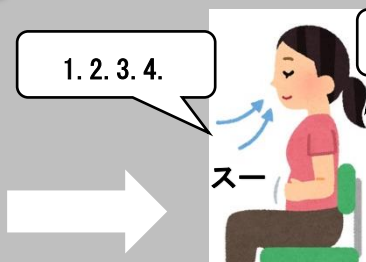
呼吸法：自分の息遣いに集中して呼吸をコントロールし、リラックスを導き出す方法

いつでもどこでも簡単

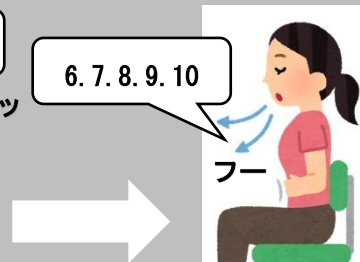
10秒呼吸法をやってみよう



①口から全ての息を吐いてお腹を凹ませる



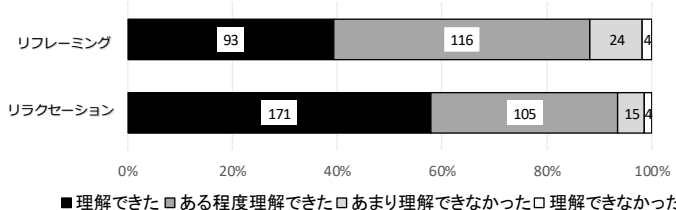
②1.2.3.4.で鼻から息を吸い5で止める



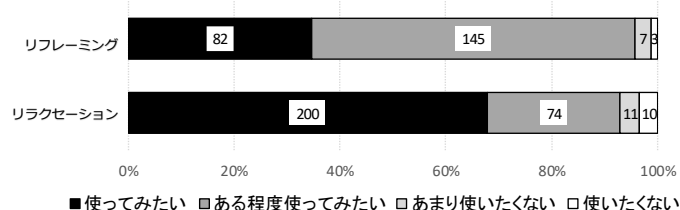
③6.7.8.9.10で口からゆっくり息を吐く

不安の軽減、集中力アップに効果的！

アンケート結果より



対処法が理解できましたか？



今後使ってみたいと思いましたか？

ストレスマネジメント後、アンケートをとったところ、対処法への理解度については、90%以上の生徒が概ね理解できたと答えました。また、その対処法を今後使ってみたいと思えたか、については、95%以上の生徒が使ってみたいと答えました。リラクゼーション演習では91%が「落ち着いた」と効果を実感することができていました。自分に合う対処法を見つけて、今後もストレスと上手に付き合っていきましょう。ちなみに、河中のみなさんが普段よく使うストレス対処法1位は「友達に話す」、2位は「寝る」3位は「歌を唄う」でした！歌を唄ってストレス解消なんて、河中生らしくて素敵ですね♪

