

保健だより

【保健目標】
心の健康について
考える

2023年2月
小松市立高等学校
保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日といえば…？もしかして…？」。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！とは言っても、まだまだ寒い日が続きそうです。寒さが厳しくなれば、それだけ体調も崩しやすくなるので、防寒対策をしっかりしていきましょう！




の健康について考えてみませんか？

みなさんの心は今、健康ですか？きっとストレスを感じている人が多いと思います。高校生のストレスの原因に多いのが勉強や進路、人間関係と言われています。人間関係の悩みは、大人になっても付き物です。「Iメッセージ」という言葉を聞いたことがありますか？自分の言い方、伝え方を振り返ってみましょう！

自分も相手も大切にする Iメッセージ


チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？



You メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った、こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

伝え方ひとつで
変わります



主語は相手

主語は自分

見方・考え方を考えてみるのもひとつです

「仲の良い友達が挨拶を返してくれなかった…」「態度が素っ気ない気がする…」このような気持ちになり、不安を感じたことがある人は少なくないはず。こんな時、「嫌われた」「もう仲良くはできない」と決めつけてはいませんか？「自分の声が届いていなかったのかもしれない」「相手は何か悩んでいるかもしれない」可能性もあるのです。客観的に考えたり、じっくり自分を振り返ったりして、いつもと違う見方・考え方をしてみてもいいかもしれません。困っている時は、何よりも一人で抱え込まないことが大切です。保健室・相談室はいつでもどんな話でも聞きます。いつでも待っています！

石川県インフルエンザ注意報発表

1月25日、石川県は今後、大きな流行が発生する可能性があるとして3年ぶりにインフルエンザ注意報を発表しました。新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの同時流行に備えて、感染対策を見直しましょう。また、発熱等の症状がある場合は、登校せずに早めに医療機関を受診してください。



ウイルス vs 免疫細胞

体内の闘い 健康のヒミツは“免疫力”にあり

免疫とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

免疫細胞たち

体内では、免疫細胞たちがチームプレーでウイルスなどと闘います。

自然免疫チーム

敵をいち早く発見し、攻撃！

 ナチュラルキラー細胞 一人でも勝てる 勇敢なやつ	 マクロファージ 敵を食べ、敵の情報を ヘルパーT細胞に伝える	 好中球 マクロファージと 一緒に敵を食べる
---	---	--

獲得免疫チーム

遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！

 ヘルパーT細胞 キラーT細胞と B細胞に指令を出す	 キラーT細胞 敵に乗っ取られた 細胞ごと倒す	 B細胞 敵専用の抗体を 作って攻撃する
--	---	--

VS ① ウイルスの攻撃

ウイルスが体内に侵入！
細胞の中に潜り込み、乗っ取って
いきます。



VS ② 自然免疫チームの攻撃

ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



VS ③ 獲得免疫チームの攻撃

情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の
侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

生活習慣で免疫細胞がパワーアップ!

食事



3食栄養バランスの良い食事が
基本です。腸内には免疫細胞が
多く集まっているので、腸内環
境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、
睡眠は不可欠。生活リズムを整
え、質の良い睡眠をとれるよう
にしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が
活性化するといわれます。友だ
ちと話したり、好きなことをす
る時間を作りましょう。

まずは体内に
ウイルスを
入れないことが大切!

手洗い、マスクの着用、
人混みを避けるなど、
ウイルスを体の中に入
れない行動を心がけま
しょう。

