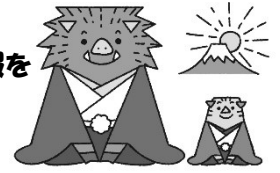


ほはんだより

石川県立小松高等学校
平成31年1月7日
保健室

あけましておめでとうございます！今年も保健だよりでは健康に関する様々な情報を発信していきますので、ぜひ読んでくださいね。今年もよろしくお願いします！



「インフルエンザ」にご注意を！

これは、伊藤玄朴^{いとうげんぼく}という医師が1835年に「医療正始^{いりょうせいし}」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。インフルエンザのことです。この名前は14世紀のイタリアで付けられました。当時は次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響」だと考えられ、イタリア語で「影響」という意味の「influenza」と名付けられたそうです。それから長い月日が流れ1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかり、今では予防法もわかっています。これからますます流行する恐れのあるインフルエンザの予防を小松高校全体で徹底していきましょう！

みんなでやろう！インフルエンザ対策

【手洗い・うがい・手指消毒】



手洗い・うがいの正しい方法ついては、12月号に掲載しました。さらに、手指消毒までやればバッチリ！
各階においてある(知ってた?)アルコール消毒、ぜひ使ってね！

【適度な湿度】



ウイルスは湿気が嫌い。加湿器がなくても、濡れたタオルをハンガーにかけておいたり、コップにお湯をいれておいたりするだけでも湿度を高くすることができます。

【新鮮な空気ですっきり】



教室など大勢の人がいる部屋では、定期的に換気するようにしましょう。冬期は外気が冷たいため換気の回数が少なくなりがちなので、特に注意して2~3時間に1度は室内の空気の入替えをしましょう。

【かかったら休養を。周りの為、自分の為】



インフルエンザの出席停止期間は発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。もし、かかってしまったらゆっくり休んでしっかり治しましょう。インフルエンザと診断されたら速やかに学校に連絡してください。

【免疫力を高める生活】

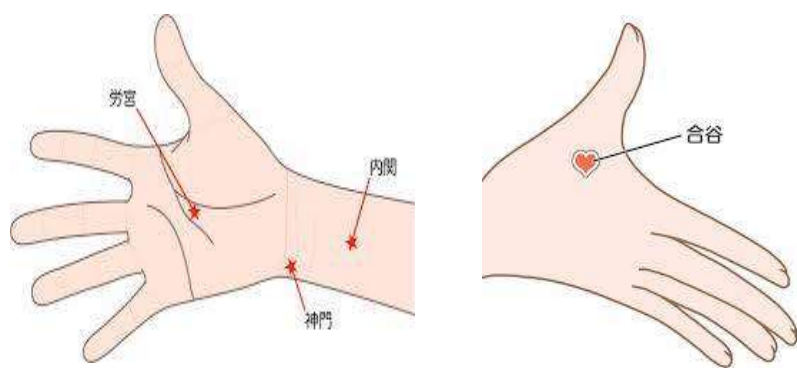


耳に聾^{ろう}がでるくらい言われていることですが、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動は免疫力を高め、風邪やインフルエンザにかかりにくい体を作ります。日頃の生活習慣がインフルエンザ対策になるのです。

緊張を味方につけるコツ



テスト前になると、緊張しておなかが痛くなる、大事な試合でドキドキしすぎて気持ち悪くなる人いませんか？
そんな人におすすめの緊張を和らげるコツを紹介します。



緊張をほぐすツボ

「イタ気持ちいい！」くらいの強さでぐりぐり
してみましょう

- ① 労宮…数秒間押し離す×5セット
→緊張緩和、血行促進、疲労回復
- ② 神門…親指の腹でグリグリと押す
→興奮・イライラ抑制
- ③ 内関…親指の腹でグリグリと押す
→腹痛緩和、食欲不振改善
- ④ 合谷…親指と人差し指で
挟むように押す
→緊張緩和、血行促進、
眠気覚まし、自律神経の機能調整

緊張をほぐす10秒呼吸法

- 1、椅子に腰かけ、楽な姿勢を整える
- 2、いったん背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張を緩める
- 3、静かに目を閉じる
- 4、“1～4”カウントしながら息を吸い、いったん4で息を止める
- 5、“5～10”カウントしながら、ゆっくり息を吐く
4・5を自分のペースで4～5回繰り返す
- 6、消去動作：背伸びをする



1～5で体はかなりリラックスモードになっています。ここで背伸びをして体をシャキッとさせましょう。

- 7、脱力し、目を開けて終了

(応用編)

寝る前に、1～5までをやると体がリラックスモードになっているので眠りやすくなります。なかなか寝付けない夜に試してみてください。(この場合は体をシャキッとさせる6の消去動作はせずに寝ましょう)

最後に・・・

「**50mを3秒以内で走ってください。**」そう言われて、スタートラインに立っても、きっと緊張しないでしょう。なぜならどう頑張っても不可能なことだから。箸にも棒にもかからない目標なら緊張しません。緊張するのは、身につけてきた力を発揮できれば実現可能な目標だから、これまでの努力があるからだと思います。緊張するのは当たり前、と開き直って自分を客観的に見ることで気持ちを楽にすることも大切です。

