

保健相談だより 12月

小松明峰高校

12月は修学旅行や冬のイベント、そして受験生は本番に向けてラストスパートの時期！体調を崩すと思うようにならないことに…。今すぐできる感染症予防のポイントをチェック！

- 石けんでの手洗いをこまめに行う
→ 特に「帰宅時」「食事前」「トイレ後」
- アルコール消毒を活用する
- 咳やくしゃみが出るときはマスク着用
- 咳エチケットを守る（口元を腕やハンカチで覆う）
- 人混みや密閉された場所を避ける
- 十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を摂る
- 定期的に部屋を換気する（1時間に数回、数分でもOK）
- 飲み物・食べ物の共有はしない

BASIC



- 無理に登校しない
- 早めに医療機関に相談
- 他の人にうつさないために休むことも大切

病原体を体内に入れないことが一番の鍵！入っても戦う力が重要

最重要！免疫力を MAX にする3つのアクション



1. 食べる予防！乳酸菌を味方につけろ！

免疫機能をしっかり働かせるために、栄養バランスの良い食事が基本です。



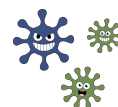
継続摂取がカギ！
ピークは1か月後！

- ヨーグルトや乳酸菌飲料などの乳酸菌は、免疫機能アップに役立つとされています。
- 継続して摂取すると、免疫機能（唾液SIgA）は徐々に高まり、約1ヶ月でピークに！
- 大事な冬休みや受験本番に備えるなら、今から毎日続けて摂取しよう！

2. 冬の盲点！「隠れ脱水」と水分補給！

知らないうちに乾いてる！？「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」

- 私たちは、安静にしているだけでも皮膚や呼吸から水分を失っています（不感蒸泄）。
- 冬は空気が乾燥しているため、不感蒸泄量による失われる水分量が増加。
- 暖房の効いた部屋では特に、カラダの中の「乾き」が進んでいる状態になり、免疫力が低下。



冬は汗をかかないからと油断しがちですが、体の中は乾燥しています！

水分補給のメリット

- 鼻やのどの粘膜が潤い、ウイルス侵入を防ぐバリアになります。
- 咳や痰、鼻水などでウイルスをカラダの外へ追い出す働きがスムーズになります。

アクション！

- 「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給！
- 一度に飲むのではなく、1日を通して少しずつ、時間を決めて定期的に飲むのがおすすめ。



3. 軽い運動でカラダを温めよう！

寒い季節は億劫だけど、カラダを動かすことは免疫機能を保つために大切に重要！

有酸素運動
(息が弾む程度の軽い運動)

- 週に合計60分以上が効果的！ウォーキングならプラス1,000～2,000歩を目指して早歩きを取り入れよう。

筋力トレーニング
(スクワット、腕立て伏せなど)

- 週に2～3回取り入れよう。手を使わずに椅子から立ち座りするなど、強度を調節して無理せず行うことがポイント！

スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



《受験生に贈る、ささやかな 応援アドバイス集》



共通テストまで、あともう少し…という時期にきました。今は、現在進行形で戦いの準備を進めている3年生も、いつか来る未来の自分を想像して不安になっている（かもしれない）2年生や1年生も、心がなかなか落ち着かない状態かもしれませんね。

そこで今回は、直前応援号として、『緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス』を贈ります。みなさんに対して、何かほんの少しでも参考になってくれればいいな、と思っています

[緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス]



<p>Q.緊張しないように『平常心』で試験に臨むためには、どうしたらいいですか？</p> <p>・試験本番中、周りにいる人たちが自信満々に見えます。周りの圧に圧倒されそうです。</p>	<p>A.試験など、自分にとって『失敗が許されない』と感じる場面では、緊張するのが当たりまえで普通です。あなたの周りにいる人たちは、『平気なフリ』の演技を一生懸命しているだけです。あなたも同じく演技で見せ返しましょう。</p>
<p>Q.それでは、『平気なフリ』の演技は、どうすればできますか？簡単にできますか？</p>	<p>A.背筋をまっすぐ伸ばして、軽く胸を張りましょう。あとは、顔をまっすぐ前に向ければ演技は完成です。</p>
<p>Q.共通テスト当日やテスト期間中にやらない方がいいことは、何かありますか？どうしたら良いですか？</p>	<p>A.“試験に勝つ”ために『カツ』を食べる時は試験A.“試験に勝つ”ために『カツ』を食べる時は試験1週間前までにしておきましょう。 (※ストレスで胃腸が弱くなっているかも….) ・テストが終わるごとの友達との答え合わせや、夜にネットなどで答え確認は禁止です。 ・共通テストは、総合的な合計点勝負です。すぐに答えが分からない問題があっても、直感でサッサと埋めて、次に意識を切り替えましょう！</p>
<p>Q.試験前日、緊張して眠れそうにありません。どうしたら良いですか？</p>	<p>A.緊張で眠れないときは、「眠らないと！」と眠ることに一生懸命になるのは、逆効果です。 とりあえず今は、横になった状態で目を閉じて、自分の呼吸音に耳を傾けながら、身体の力を徐々に抜いていくだけにしましょう。(試験が終われば、ぐっすり、思う存分眠れますので！)</p>
<p>Q.試験の時、パニックになりそうになった時は、どうすればいいですか？</p>	<p>A.試験中や試験直前になってパニックになった時は、野を広く取り、身体中の空気を空にするつもりでソ〜ッと、深く、鼻から息を吐いてため息を1つ出してみましょう。新鮮な空気が身体に入ってきて、冷静さが戻ってきますよ♪</p>



水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。
スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)
(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)

