

立春を過ぎましたが、今年の冬は記録的な寒さと大雪もあり、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすく、インフルエンザも流行時期に入っています。自分の体調を整えて日々の学校生活を過ごしましょう。インフルエンザ罹患者は2月13日現在で累計32名です。一人ひとりが感染予防対策を心がけましょう！

## 「捻挫・突き指・打撲」が増えています！

		平成28年度	計	平成29年度	計
捻挫・突き指	体育中	10	27	11	42
	部活動中	16		23	
	その他	1		8	
打撲	体育中	2	9	7	17
	部活動中	7		9	
	その他	0		1	

準備運動やストレッチを行ってから運動しましょう！



## スポーツ振興センターの書類は提出しましたか？



申請に関する資料・書類は保健室にあります。授業中・部活動中・登下校中などでけがをした人はすぐに保健室に申し出てください。最近、半年前や1年前の怪我について申請したいと書類を取りにくる人もいますが、怪我をしてから時間が経つと、そのときの正確な状況がわからず申請に不備が生じやすくなります。何度も呼び出したり病院へ行ってもらったことになったりということにならないよう、けがをして病院に行ったときにはすぐに書類を取りに

来てください。手元に書類がある人は、すぐに保健室に提出してください。

## 防寒のポイントは「3つの首」

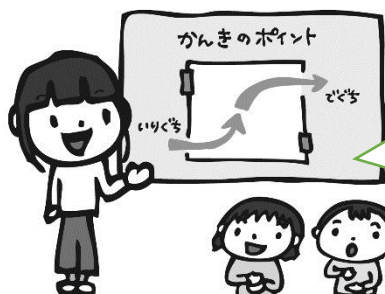
防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」というのを耳にしたことはありませんか？ この3つの首とは、「首」「手首」「足首」のこと。これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っており、外気温の影響を受けやすいのです。そのため、外気温が低いと全身に冷えた血液がまわって、体温を下げてしまいます。逆にここを温めれば、温かい血液が全身をめぐる、冷えが改善されるというわけです。マフラー（首）や手袋（手首）、厚手の靴下（足首）などの冬の小物を上手に使って、この3箇所を冷やさないようにしましょう。



## ☆各クラスで環境検査を行っています☆

1日1クラスずつ、環境検査として二酸化炭素濃度、温度、湿度を測定しています。今の所、二酸化炭素濃度については基準値を超えることがほぼ大半であり、換気の必要生が感じられます。測定している時だけではなく、日頃から休み時間毎に換気をする習慣をつけましょう。1回の換気で下がる温度は1℃程度とされています。基準値は1500ppm以下です。みなさんで、**Let's 換気！！**

くうき、リフレッシュ！風のとおりに道



換気は必ず、廊下側・窓側の双方向を開けましょう！

# SHO 勉強会 (Sakura Health Organization)

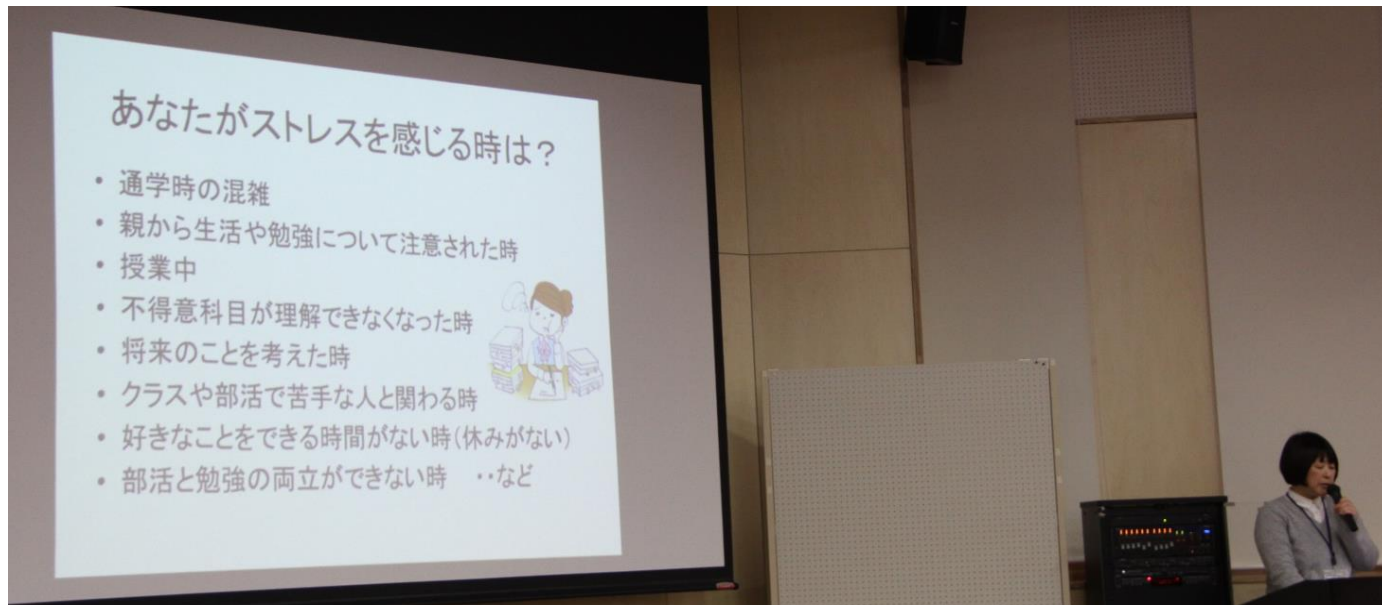
3月12日(月)  
にも実施します!  
ご参加ください☆

山本スクールカウンセラーより、「ストレス」についての講演をしていただきました。

1月29日(月) 16:15~16:45 視聴覚室

対象生徒：ストレスセルフチェックでB・Cの判定であった生徒、吹奏楽部、保健委員

**計120名**



## 「講演内容の一部を紹介します！」

### ○ストレスの種類

善玉ストレス（ユーストレス）：集中力やパフォーマンスを上げる

悪玉ストレス（ディストレス）：心身に好ましくない反応を引き起こす

### ○ストレスは3段階で蓄積する

警告期：ストレスは感じているが、ほとんど症状がない時期

⇒ 意識的に休息を!

抵抗期：ストレスがたまり、心身が抵抗を始める時期

⇒ 忙しくても何とかして休息を!

疲憊期：重いストレスに負けて疲れ切り、心の病気にかかりやすい時期

⇒ すぐに受診を!

### ○ストレス対処法

休養、睡眠、15分運動、笑う、アロマテラピー、動物と触れあう、誰かに話す、リラクゼーション など

⇒ 自分に合った方法をいくつか見つけておくことが重要!

### ○生徒からの感想の一部

- ・今まではストレスに対しては悪いイメージしか持っていなかったのですが、良いストレスもあると知って、適度なストレスを持てるような考え方、生活を送っていこうと思いました。
- ・呼吸法を変えることで感情をかえることができるのはとてもすごいと思いました。呼吸法を実際にやってみた時、とてもリラックスできたような気がしました。これからの生活に使えるといいなと思いました。
- ・今回の話から、自分は考えすぎている所があるのかなと思いました。これからは少し見方や捉え方を変えてみようと思います。
- ・知り合いにとってもストレスがたまっている人がいるので、話を聴くなどして力になってあげたい。

### ○山本スクールカウンセラーより

講演をきいて、自分に危機感を持って相談室を利用してくださった生徒さんがいたことをうれしく思いました。生徒さんからの感想を読み、役に立ったようで良かったです。