

生徒・保護者用

保健だより 11月号

令和4年11月21日
石川県立内灘高等学校
保健室



11月の保健目標

心の健康について考えよう！

内灘のストレス解消法ベスト5 (1学期調査)

1年

- 1位 音楽を聴く
- 2位 寝る
- 3位 歌う
- 4位 絵を描く
- 5位 風呂に入る



2年

- 1位 音楽を聴く
- 2位 寝る
- 3位 友人と話す
- 4位 食べる
- 5位 歌う



3年

- 1位 音楽を聴く
- 2位 寝る
- 3位 歌う
- 4位 友人と話す
- 5位 食べる



みんなのストレス解消法を参考にしてみてください！！



スクールカウンセラー「安田先生のお話」

ストレスは絶対
悪なのか？

みなさんは、最近ストレスを感じることはありましたか？

これまでストレスは、常に「悪者」として扱われてきました。しかし、ストレス研究によってストレスの別の一面にも注目がされるようになっていきました。今回は、ストレスに対する捉（とら）え方がちょっぴり変わるかもしれないお話を綴りたいと思います。

私たちの身体はストレスを感じると、様々なストレスホルモンが分泌されますが、その一つに「オキシトシン」というホルモンがあります。「オキシトシンって幸せホルモンじゃないの？」そう思う人がきっと多いのではないのでしょうか。幸せホルモンとして有名なこのオキシトシンですが、意外なことにストレス下でも分泌されているそうなのです。

オキシトシンの作用によって私たちは「だれかに共感してほしい」「ハグしてほしい」「じっくり話を聞いてほしい」といった対人欲求が高まり、そうした行動を後押ししてくれているそうです。この話を聞いた時、私は思いました。「辛い時は仲間を頼りましょ！ハグしてもらいましょ！」という体からのメッセージのようだなと。

そして、辛い時は誰よりも真っ先に、自分自身の身体が、自分の心身を守ろうとしてくれているんだなと思いました。

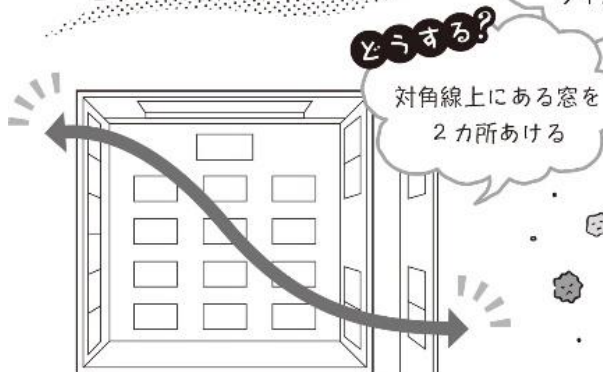
みなさんは、どんな感想をもたれましたか？

12月号につづく



11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気



なぜ?

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!



寒いからと、換気を忘れていませんか?

保健委員が毎週火曜日に教室の
空気検査を行っています。

どのクラスも、10月後半から二酸化炭素濃度が上昇しています。学校環境衛生基準では、1500ppm以下を基準としていますが、飲食を伴う場面では1000ppm以下が望ましいとされています。みんなも教室に設置してあるCO2モニターに注目!! 昼食時は特に換気を強化しましょう



歯科検診後の受診状況
(11月11日現在)

学年	受診勧告者数(人)	受診済者数(人)	受診率
1年	24	8	33.3%
2年	18	10	55.6%
3年	26	10	38.5%



※受診率が高いクラス: 22H(73%)



今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。コロナウイルスワクチン4回目の接種を終えた生徒も増えてきました。インフルエンザワクチンは、コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能となっていますので、流行に備えて早目の接種をお勧めします。

