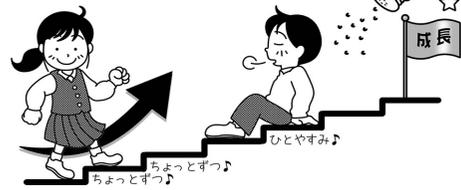


ほけんだより

令和6年2月鹿沼東高校保健室

適度なストレスは、
人生のスパイスになる。



ちよっとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

1月に実施された大学入学共通テストが終了し、3年生の中には2次試験に向けて頑張って勉強している人たちがいます。阿部も前任校勤務以来、久しぶり(4年ぶり?)に2次試験の勉強に関わる機会をいただき、寝ぼけた頭にガツン!と刺激が入りました。一緒に勉強させてもらって、本当に楽しかったです。最初は簡単な課題からスタートし、徐々にレベルを上げていきました。課題を終えるたびに振り返りをしてもらい、反省

点を次の課題に繋げてもらいました。後半は自分で取り組みたい課題を持ってきてもらい、問題も自分で設定する経験をしてもらいました(課題は与えられるものではなく、自分で見つけるものだからねと偉そうなことを言いつつ、実際は阿部、これ以上課題を考えるの無理ほ...)。その課題について、阿部も勉強し、問題を設定。同じ課題に対し、どこに注目しているかで違う問題ができるので、多方面から物事を考えるという経験ができ、とても面白かったです。様々な学びや経験を通して自分の頭で考えてしっかりと意見を持つこと、それを相手に分かりやすく伝えること、同時に「自分の意見は本当に正しいのか?」と疑い客観的に自分を捉えること、理解できないものを簡単に切り捨てず多方面から見ることを意識し、自分とは異なるものと共生していくこと、「無知の知」を知ることの大切さ...少しずつ課題をクリアして行って、得たものはこのようなものでした。学ぶって楽しいなと改めて思いました。そして、自分に必要な学びを得るためには、やはり基礎学力が本当に大切だと改めて実感しました。阿部の基礎学力よ...どこへ行った...

☆2月1日~7日☆生活習慣病予防週間☆

「高血圧」「がん」「糖尿病」...といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p>バランスのとれた食生活</p> <p>肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに</p> <p>スタック菓子や 清涼飲料水に注意!</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠時間を確保して☆ 生活リズムを整えよう♪</p>
--	---	-----------------------	---

正しい生活習慣を身につけて、ずっとなつと健康なからだ



AとBと、Cもある。

今シーズンのインフルエンザはA型とB型が同時に流行しているようです。A型に感染した人は次にB型に、B型に感染した人は次にA型に感染する可能性があります。今シーズンはインフルエンザに感染したからといって油断はせず、しっかりと予防を続けてください。そして、

インフルエンザにはAとBの2種類があると思われがちですが、C型もあります。現在、インフルのほか、かぜ、コロナ、溶連菌、水ぼうそう...様々な感染症が見られます。予防対策の継続をお願いします。

A型の特徴

~これぞインフルエンザ~

- ◎38℃以上の高熱(突然出る)。
- ◎ひどい寒気、ふるえ、頭痛
- ◎咳やのどの痛み。
- ◎強い関節痛、筋肉痛。
- ◎ウイルスが変異することがあるので、予防接種を受けても感染することがある。

B型の特徴

- ◎熱はA型ほど高くない(38℃程度)。
- ◎下痢、腹痛、吐き気(胃腸症状)
- ◎食欲不振
- ◎人から人へしか感染しない。

C型の特徴

- ~風邪とまちがえやすい~
- ◎熱は38℃ほど。
- ◎鼻水がたくさん出る。
- ◎咳、くしゃみ、のど痛
- ◎感染すると免疫がつき、ほぼ一生かからない

自分のからだ、自分で守ろう。

感染症予防のために、規則正しい生活、手洗い、うがい、マスクの着用などが大切なことは、みなさんをご存知だと思います。今回はその他に大切なことをご紹介します。

免疫力を高める=睡眠7時間以上

睡眠時間7時間以上の人は、6時間以下の人と比較すると、免疫力が3倍高いと言われています。睡眠をしっかりとって、免疫力をアップしましょう。



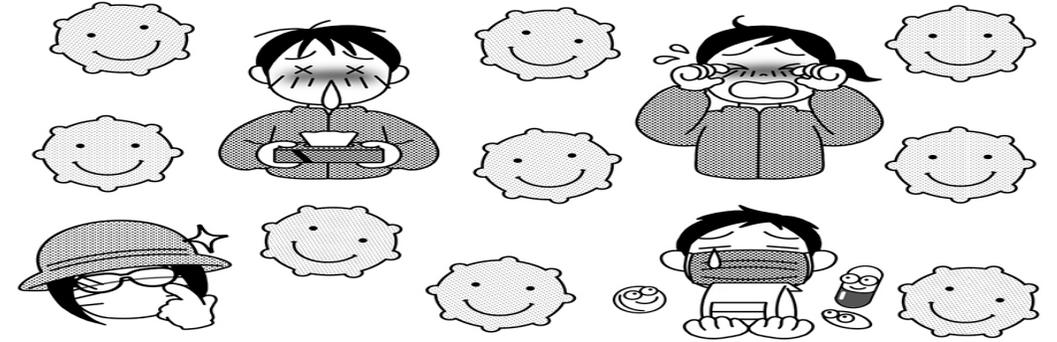
ポジティブ思考=

病気になりにくい、すぐ治る
ポジティブ思考の人は、ネガティブ思考の人と比較すると、免疫力が4倍高いと言われています。病気になったとしても長引かず、すぐに治る傾向があります。ポジティブな言葉を言うだけでも効果あり。試してみてください。

自分の大切な気持ち

私たちは様々な感情（気持ち）を持っています。自分が感じる気持ちは自分の大切なもので、嫌なものだったとしても良い・悪いはありません。怒りやムカつきも大切な気持ちで、感じてはいけないものではありません。ただし、それを時間や場所、相手のことを考えず表出してしまうことは避けたいものです。なぜなら、自分も他者も傷つけてしまうことがあるからです。みなさんの脳はまだ未熟で、嫌な気持ちをコントロールする力が弱い人もいます。少しずついいので、自分の気持ちを客観的に見つめ、冷静に対応していけるようになりましょう。また、周りには自分と相性がよくない人はいるけれど、お互いに配慮しあって、優しい気持ちで過ごせるようにしていけるといいですね。

花粉の季節です。準備はOK?



在校生も久しぶりに式典（卒業式）に出席します。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバグッとならないように

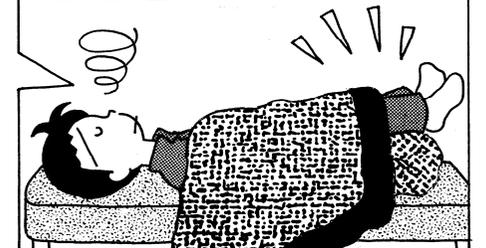
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



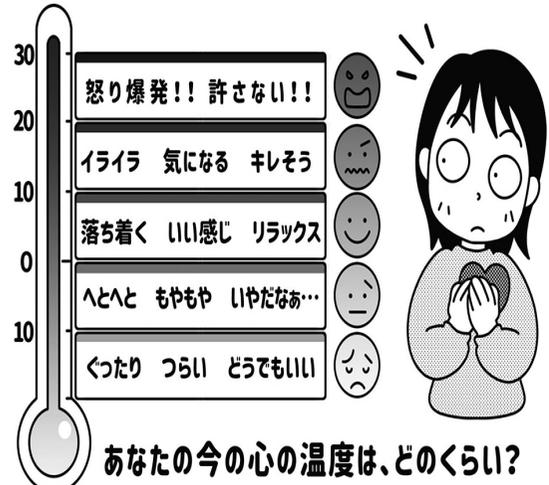
場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわらず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

阿部コラム 展覧会訪問記録「キース・ヘリング展」2023,12,30(土) キース・ヘリングという名前は知らなくても、作品には見覚えがあるという人が多いのではないかと思います。エイズによる合併症で31歳で亡くなるまで、創作活動は10年間。ポップで楽しそうな作風ですが、よく見ると...人間のどちらかといえばよろしくない部分が描かれていて、怖かったです。お金の踊らされたり、性的マイノリティに対する偏見や反戦を訴えるメッセージ性の強い作品は考えさせられます。私は自分が20代の頃、こんなふうには人や世界を見る力はありませんでした。もっと早く学ぶことの大切さを分かっていたらよかった。小さな子どもたちの自由な発想力を育成するための楽しい作品も多くてワクワクしました。「頭の中を楽しいこといっぱいしよう! 読書しよう!」というメッセージには大賛成!

心の温度計



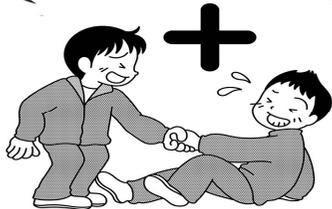
こころも温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

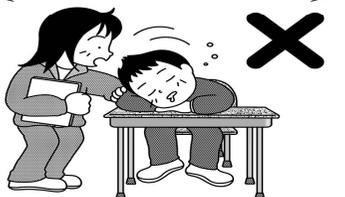
おもいやり算で

やさしい生活を

(たすけあって)



(声をかけあって)



(ひきうけて)



(いたやうて)

