

ほけんだより 2月



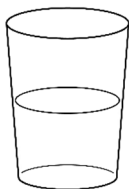
令和 2.2.3 (月) 発行 愛宕台中学校保健室

2月に入り、今年度も残すところあと2ヶ月をきりました。3年生は卒業まであと約1ヶ月です。引き続き、風邪やインフルエンザ等の感染症にかからないよう体調管理を個人でしっかりとし、毎日元気に学校へ登校してくれることを願っています。



リフレーミングしてみよう!

みなさんは、自分のことが好きですか?自分のことを「ダメな人間」と思ったり、「何をしても上手くいかない」「自分の良いところなんて一つもない」などと思ったり、自分のことをネガティブに考えてしまう人はいませんか?自分を悪く見すぎていませんか?



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと「半分も入っている」と思ったときでは、気持ちが変わってきませんか?

自分の心の中で思っていることを、見方を変えて捉え直すことを『**リフレーミング**』といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことが出来ます。



個性は人それぞれ! いろいろな見方があります!

消極的

控えめ

うるさい

元気・明るい

行動が遅い

慎重派



他にも・・・

【ネガティブな見方】

落ち着きがない
泣きむし
引っ込み思案
おとなしい

【ポジティブな見方】

⇒ 行動力がある
⇒ 感受性が豊か
⇒ 周りを気遣える
⇒ おだやか

今まで嫌だと思っていた自分の性格も、見方を変えると少し気持ちも変わってきませんか?必ず誰もが、良いところ(長所)を持っています。自分のことをマイナスに考えてしまわず、ポジティブに考えられたらいいですね!

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



体温をUPして免疫力もUP!

風邪やインフルエンザ等の感染症にかからないようにするためには、『予防すること+免疫力を高めること』が必要です。免疫力を高めるためには、『バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動』が大切になってきますが、実は、体温も免疫力に大きく関係しているのです。

◆体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。

通常、健康なときの体温は36~37度に保たれています。しかし、最近保健室でも多いのが、35度台やそれ以下の「低体温」と呼ばれる人。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。また、自分の平熱より熱が1℃下がると、免疫細胞の働きは30%低くなると言われています。自分の平熱を知らない人はいませんか?ぜひ起床時熱を測る週間をつけて、平熱を知っておきましょう。

◆平熱が低い人は体温を上げよう!

体温を上げるために、このようなことをやってみましょう。

からだを保温しよう

下着をきちんと着ていますか?下着には、保湿・保温効果があります。下着はしっかり身に付けましょう。また『3つの首』をマフラー、手袋、タイツ等を上手く活用し温めるようにしましょう。

※『3つの首』・・・首、手首、足首のこと!



からだを動かそう

運動をすると体がぼかぼかしてきます。また、筋肉は熱を作り出しているため、運動をして筋肉をつくることは、体温を上げるうえでとても大切なこととなります。寒い季節ですが、外で元気に体を動かすようにしましょう。



お風呂に入ろう

湯船につからずにシャワーで済ませている人はいませんか?40℃の湯船に15~20分間浸かるようにしましょう。入浴後は体が温かくてもすぐ熱は逃げていきます。すばやく着替え、体を保温しましょう。



温かいものを食べよう

にんじんなどの根菜類やしょうが、にら、にんにく等は体を温めてくれる食べ物です。温かいスープやみそ汁、お鍋等に入れて積極的に摂るようにしましょう。また、朝は体温が低いです。朝ごはんをしっかり食べて体温を上げましょう。



かずかわ とおる

スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校予定日は **2月4日(火)、10日(火)、18日(火)** です。

相談を希望する方は、担任または養護教諭(080-1001-5220)までお知らせください。

キリトリ

◎「ほけんだより2月号」を見ての、
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 _____ 年 組 _____

保護者名 _____