

咲



第 12 号
令和 2 年 11 月 30 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより



～「秋バテ」のいきった?～

11月の保健室には「つかれた～」 「だるい・・・」などと訴えて来室する生徒が多く見られました。

ここで質問です。皆さんは、「秋バテ」を知っていますか？秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を来し、様々な症状を起こすことを言います。また、秋雨前線が停滞したり、多くの台風が通過するなど気圧が変動しやすいため、それによっても自律神経のバランスが崩れてしまうことがあります。これが「秋バテ」です。この寒暖差を自分で調整することが、元気に過ごす秘訣です。さて、皆さんは何をして元気に過ごしますか？

【元気で過ごせる身体を作ろう！！】

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも /

自分^{じぶん}にできる感染症^{かんせんしやうたい}対策^{たいさく} **しっかり^{つづ}続ける^{つづ}ことが大事^{だいじ}**



人と^{ひと}一緒^{いっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と^{ひと}の距離^{きょり}をとる
(人混みは避ける)



石^{せつ}けん^{けん}で手洗^{てあらい}い
(定期的^{ていじきてき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
体力^{たいりき}をつける

すでに皆さんは感染症対策を知っています。でも何事も続ける事が大切です。自分が続ける事で『大切な人』を守り、『大切な人』を守る事が『大切な人』の『大切な人』を守る事につながります。

皆さんの中には「コロナに感染しても死なないでしょ？それでいいじゃん」と言う人もいます。ちょっと待って！！自分自身が【死】に直面しないことが「いい事」なのでしょうか？

大切な誰か、大切な何かを自分の行いで守っていける！！これってとても素敵なことだと思います。そんな大人になりませんか？

【12月！！寒いけど換気をしよう！！】

換気・通風のポイントは



『2か所』を
『対角線』で

各教室、12月から本格的に暖房器具を使用します。そこで意識してほしい事があります。それは、【**休み時間毎に換気をする**】です。暖房器具を使用すると二酸化炭素が多量に発生し、体調不良を訴える人が増えます。また、閉鎖空間では雑菌が繁殖するには好条件です。だからこそ、休み時間毎に換気をしましょう。

～今月の掲示板～

今月の掲示板は【レジリエンス】です。【レジリエンス】という言葉を知ったことはありますか？

【レジリエンス】は「心の回復力」です。失敗した！！と思った出来事から、いかに早く通常の状態に戻るか、または失敗から学んで、通常以上の力を発揮できるようになるかを【レジリエンス】といいます。もちろん、中には失敗して落ち込みっぱなし。という人もいるでしょう。これは人それぞれです。でも、あえて質問します。どんな【レジリエンス】を持ちたいですか？そして、その【レジリエンス】を活用してどう生きていきたいですか？

そんな、生き方のヒントになればな？と思って作りました。



【レジリエンス】の説明が書いてあるよ！！レジリエンスとは・・・

『失敗した！！』と感じた時の自分のとらえ方はどこに当てはまるかな？



ハートの後ろには「もしレジリエンスが高まったら・・・」の話があるよ。めくってみてね。



拡大したよ



味



第 12 号
令和 2 年 11 月 11 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより

11 月の保健目標
風邪を予防しよう

～ジャージの貸し出しについて～

11 月に入り、本格的に寒くなってきました。

11 月の保健目標は『風邪を予防しよう』です。寒暖差もあり、体温調節しにくい時期ですので、自分で工夫をして元気に過ごしましょう。

また、本年度より保健室でのジャージの貸し出しは行っておりません。ジャージを忘れないよう、前日の夜に持ち物のチェックをしましょう。



歯科検診の結果を再度配付しています!

7 月に行った歯科検診の結果、医療機関受診の必要があり、受診報告書が未提出の生徒に再度結果のお知らせを配付します。

この機会に医療機関を受診し、適切な治療や処置を行ってください。医療機関受診後は、受診報告書を学校へ提出してください。

有所見者の

【 医療機関受診率 】

1年生
17.2%

2年生
28%

3年生
48%

冬が来る前に受診しよう。

<めんどくさいと思ったら>

脳の『作業興奮』という仕組みに頼ってみましょう。

とにかく、何でもいいので、体を動かしてみる。目の前の机の上を片付けてみるとか、リモコンの汚れを取ってみるとか、カバンの中を整理するとか。何かやり始めたらなんだか夢中になって、そのまま他のことも集中してやり始めたという経験はないでしょうか?これが『作業興奮』です。手足を動かす事で、脳の「側坐核」刺激を与えられると言われます。ここに刺激が加わるとドーパミンが放出されるのです。だから、やる気のないときこそ何かしらの行動をしましょう。動かなければ動かないほどやる気はさらに減退します。

『めんどくせ〜』と思ったら、何でもいから行動してみましよう。