

咲



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



12月の保健目標 室内の換気をしよう



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^{かんせんしょうたいさく}対策^{たいさく} しっかり^{つづ}続けることが大事^{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^{せっ}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。

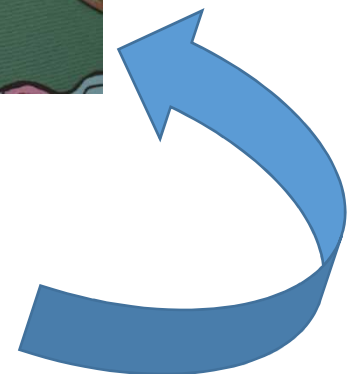


【レジリエンス】の説明が書いてあるよ！！レジリエンスとは・・・

『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。



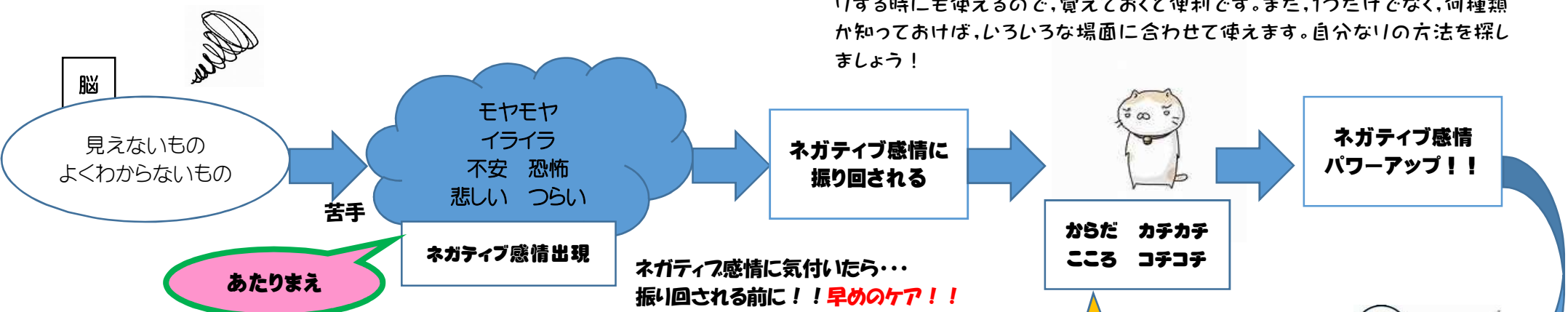
拡大したよ



ネガティブ感情がわいてきたら？

いつもと同じ生活ができない。いつまで続くのかわからない。そんな時に何となく元気がなくなったり、イライラしたり、落ち込んだり、不安になったりするの
はごく当たり前の反応です。

試験前や試合前のような緊張場面、何かとてもドキドキしたりモヤモヤしたりする時にも使えるので、覚えておくのが便利です。また、1つだけでなく、何種類か知っておけば、いろいろな場面に合わせて使えます。自分なりの方法を探しましょう！



あたりまえ

ネガティブ感情に気付いたら...
振り回される前に!! 早めのケア!!

1) リラクゼーション

カラダやココロの余分な力を抜いて、感情・気分を安定させる方法。
気持ちが落ち着いてココロがゆったりします。また、冷静になれたり、集中力が高まったりする。

例えば

- ◆呼吸法(複式呼吸)
- ◆音楽
- ◆香り(アロマ)
- ◆お風呂
- ◆睡眠
- ◆肩上げ など

2) ソーシャルサポート

気持ちがモヤモヤする、イライラする、何となく不安そんな時は信用できる友達や大人に話してみましよう。
気持ちを聞いてもらえるだけで楽になる時もあります。
解決策や、友達にも同じことで悩んでいることがわかってホッとできたりするかもしれません。
友達や親、担任の先生に話せないことは専門家に話してみましよう。学校にはココロの専門家スクールカウンセラーもいます。保健室でも OK です。

3) アクティベーション

カラダを動かしたり何かに没頭したりして、不安な気持ちを取り去る方法。
楽しく、集中できるもの。

この方法を使うと、ネガティブ感情は小さくなって、気にならなくなります。