

保健だより 2月号

福山高等学校 保健室
令和4年2月24日



2月の保健目標
感染症予防・教室の換気をしよう!



「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉があり、3学期は、あっという間に過ぎていきます。今年度もあと少しです。体調を崩さないようにしっかり体調管理を行い、4月からの新しい生活のために心と体の準備を始めましょう。

2・3月の保健関係行事等

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
スクールカウンセリング	2/21(月)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
歯科衛生講話	2/25(金)	6時間目	2年生	ワープロ室	学校歯科医による講話
学校保健委員会	3/				

免疫力を高めて強い身体を作ろう♪

🔊 免疫力チェック 📌

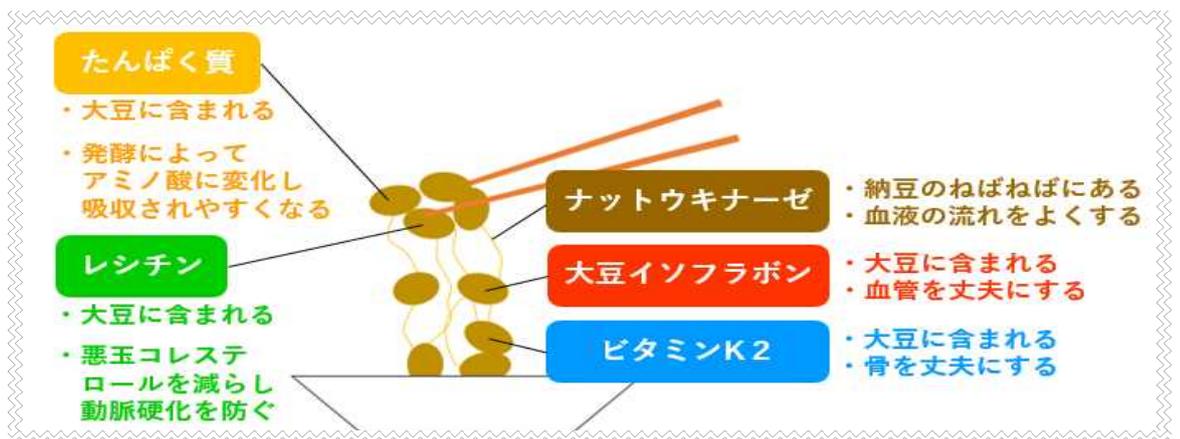
朝食を食べないことが多い	体温が低い(平熱が36.0℃以下)
野菜をあまり食べない	太りすぎ または やせすぎ
食べ物の好き嫌が多い	ストレスを感じている
よく薬を飲む	人間関係に悩んでいる
睡眠不足が続いている	下痢や便秘をしやすい
運動不足である	風邪をひきやすい・長引きやすい

何個チェック☑が付きましかか？
チェックが多いほど免疫力が低下している可能性が高いです。

🔊 免疫力を高める食べ物 📌

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
 腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす 納豆 がおすすめです。	 「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ごま、豆、海藻などは、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。	 体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ねぎ、にら、唐辛子などを食べて、体を温めるようにしましょう。

実はすごい!!
納豆の栄養素



「怒り」のコントロール **アンガーマネジメント** 「イライラ」のコントロール

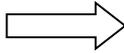
アンガーマネジメントとは・・・

「アンガー」は怒り、「マネジメント」は管理。つまり、アンガーマネジメントとは、怒りを自分自身でコントロールして、怒りという感情と上手に付き合い、問題解決や円滑なコミュニケーションにつなげていく方法のことです。

“怒り”とは

☼ 怒りは「二次感情」

一次感情：寂しい・悲しい
悔しい・不安

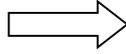


二次感情：一次感情を上手く表現でき
ないと怒りとして現れる



☼ 怒りは「要望」

ああして欲しいな・・・
こうして欲しいな・・・

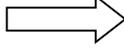


要望がかなわないと
「どうして〇〇してくれないの！」



☼ 怒りは「伝染する」

「こらっ!」「おいっ!」
「チッ!」 プンブン



怒りで伝えられると相手も怒りで受け
取り、怒りを返す。「なんだよっ!」



『怒り』のコントロール方法

深呼吸して6秒かぞえる



1.2.3..

6秒かぞえると「怒り」の
感情は軽くなっていくと言
われています。

その場から離れる



環境を変えることで、
気持ちを切り替えるこ
とができます。

深呼吸を繰り返す



鼻から吸って、口
から吐いてを繰り
返す

「気にしない」と自分に
言い聞かせる。

気にしない

脳は意外と単純!
おまじないのよう
に言い聞かせてみ
ましょう。



怒りは我慢するのではなく、自分の感情・気持ちを受け止め、コントロールすることが大事です。コントロールする方法を学んで、怒りを静める習慣を身につけることができれば、自分の心がハッピーに、そして周りの人ともコミュニケーションが取れるようになるでしょう。

【感染症予防再確認!】

マスク

鼻マスク・顎マスクはマスクを着けていないことと同じです***。顎から鼻の穴までマスクをします。できるだけ不織布マスクを着用します。

昼食時間

自分の席で正面を向き、黙食(だまって食事)することを徹底する。食事中の人に話しかけません。人のお弁当と一緒に食べません。

手指の衛生

石けんでの手洗い、手指アルコール消毒をこまめに行います。

教室の換気

休み時間は、ドア・窓を開放して、新鮮な空気に入れ替えます。

登下校

バス内で会話はしません。一般の乗客もいます。お互い注意し合えるようにしましょう。

