

ほけんだより 12月号



■ 感染予防・教室の換気をしよう!

12月の保健目標 ∞

福山高等学校 保健室

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。12月18日朝、桜島では、この冬初めての冠雪が観測されました。福山高校のある牧之原でも雪が積もり、気温は氷点下 0.2 度!!2、3年生は「またこの季節がやってきたかぁ~」と思っている生徒が多いと思いますが、1年生の皆さん、牧之原の冬はとても寒いです!!冬の寒さで体に力が入ると、筋肉がギュッと縮こまり、首や肩、背中などが丸くなりがち。体を暖かくするには、体の「首」がつく部分を暖めると効果があるそうです。これからどんどん寒くなってくると思うので、是非試してみてください。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



がある。まずは大くない。まずは大くない。 大体内時計をリセット。



しっかり朝食をとった、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスク ワットなど足を使う 運動をする。



シャワーで済まさず、 ぬる曽のお湯にゆっ くりつかる。



むし歯治療を早く終わらせましょう!!

6月の歯科検診終了後、まだ歯科治療の終わっていない生徒に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を 12月21日に再配布しました。今年度は昨年より治療率が悪いようです。むし歯や歯肉炎、歯垢の付いたまま 新学年を迎えることのないように、冬休み、3学期中に歯科受診を済ませましょう!特に3年生は4月からの新 生活が始まる前に健康状態を整えましょう!受診をした生徒は受診結果を保健室に提出してください。

知っておこう! 世界エイズデ

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。 エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。



残念なことですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がま だまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近 な人にも起こりうることだからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいのです。



HIV検査は、大きく分けて「スクリ 検査」と「確認検査」の2段階があります。スク リーニング検査で感染の可能性があるかどう かを"ふるい分け"、そこで陽性となった反応が 本当にHIVによるものかを"確認"します。スク -ニング検査で陽性でも、確認検査で陰性 と判断される場合(擬陽性)もあります。



健所や特設検査施設 で匿名・無料で受けられま す。また、病院など、一般の 医療機関でも受けられる ところがあります(有料)。





A ● 性行為をしたなど、不 安を感じたときには検査を 受けてください。HIVの感染 は、検査を受けないと確認す ることはできません。



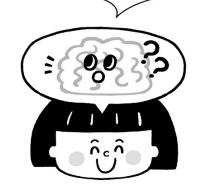


感染の機会があった ● と思われる日から3か 月経過していれば、ほぼ正確 な結果が出ます。検査施設に よって実施日時が異なり、予 約が必要な場合もあります。



脳をだましてスイッチロN!

やらなければいけないこと があるのに、なんとなくやる 気が出ない…。そんなときは、 脳をだまして(錯覚させて)、 やる気のスイッチをONにし 自分の好きな方 ましょう! 法でスイッチONしたら、と にかく運動や勉強を始めるこ



とが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気が ドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を 作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッ としたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、 踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

OCH DE BONDE

聞く力とは、「相手を理解する 力」です。人の話を聞くときは、 話の内容と相手の気持ちをより 深く理解するために、右のポイ ントに気をつけましょう。



「聞く力」を身につけると、コ

ミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係を つくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっ と友達はあなたのよさをわかってくれますよ。

1 自分の解釈を加えない

で、相手の話をありの まま聞く(途中で口を

2表情やしぐさなど、言 葉以外のメッセージに も注意する

挟まない)

3相手の気持ちを理解す る(相手が大切にした いと思っていることを 尊重する)

冬至に食べたい「ん」のつく食へ

ロラねん ロラばん *ロボラ で ている時間が短 く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬 至には「ん」のつく食べ物を食べるとよい

とされてきました。これは、「冬至玄境に 昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復

活し、この白から運気が上昇する」と着え

られたからです。 そして、これをきっかけ 12「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」=「ん」のつ く食べ物を食べる風習が生まれたのです。 ところで、「ん」のつく食べ物ってででしょ うか? ここで紹介するもの以外も、世 ひ探してみてくだせい。

・なんきん (南瓜) ・れんこん

・ぎんなん ・う(ん) どん









スクールカウンセラー来校日時

1 /13 (金) 13:30~

2/10(金)13:30~ 今年度最終日

