

保健だより 1月号

福山高等学校 保健室
平成31年1月10日



1月の保健目標
インフルエンザを予防しよう！

新しい年がスタートしました。『めでたい』という言葉は、草木が芽を出し、大きく育っていく様子を表して、新年がより良い年になりますようにという思いが込められているようです。3年生は新しい環境での生活が目の前です。一人一人が、自分らしく健康に過ごせる良い一年になりますように願っています。

《1月の保健関係行事》

日時	行事	備考
1/10(木)	修学旅行事前健康相談	事前調査により健康相談の必要な生徒
1/11(金)	スクールカウンセリング	スクールカウンセラー来校(13:30~16:30)
1/17(木)	空気検査(CO ₂)	学校薬剤師来校(10:00~), 教室・パソコン室など

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザの流行期に入りました。国分・始良地区でも発生報告数が増えてきているので注意が必要です。感染症の予防は、規則正しい生活を基本に、抵抗力のある身体づくりと、ウイルスを体に入れないために、手洗い・うがい・換気などの習慣が大切です。健康管理を十分に行い、寒い冬を乗り切りましょう。

予防第一！症状がでたら早めに受診を！

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

人によっては、あまり高熱が出ない場合もあるようです。発熱だけでなく全身症状があるときは、無理をして登校せず、家でゆっくり休養をとりましょう。

また、予防接種を受けていても感染することがあります。流行期は登校前の健康観察を十分をお願いいたします。

不調を感じたら熱を測ろう



早めに休養を!!

予防は「ウイルス対策」と「免疫力向上」

ウイルス対策

- ◎手洗い・うがい
- ◎部屋の換気・加湿
- ◎流行期は人混みを避ける
- ◎マスクの着用
- ◎咳エチケット

免疫力向上

- ◎睡眠をとる
- ◎バランスよく食べる
- ◎規則正しい生活
- ◎保温(衣服調節・入浴・温かい食事)
- ◎笑顔(ナチュラルキラー細胞活性)

平熱より体温が1℃下がると免疫細胞の働きが30%低くなります。平熱が低い人は免疫力も低いといわれています。

免疫力を高める食べ物

免疫細胞を作るもと→タンパク質 免疫細胞の多い腸内環境を整える→ビフィズス菌
鼻やのどのウイルスを押し出す役目となる粘膜を強化→ビタミン
免疫力向上→ポリフェノール



ふだんから習慣づけよう「うがい」「咳エチケット」

「うがい」

口の中にあるウイルスや細菌などの数を減らしたり洗い流したりします。口の中をきれいに保てば、口からうつるインフルエンザや風邪などを防ぐことができます。

☆まず、口の中をきれいにするために、水を口に含み強くクチュクチュしながら口の中を2~3回洗い流す。

☆上を向いてのどの奥の方でガラガラとうがいをする。(10~15秒くらい)

「ヒーハーヒーハー」と言いながらするとのどの奥でうがいですよ! (^-^)



「咳エチケット」

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、そのしぶきが1m~5m飛ぶと言われています。感染防止拡大防止のためには、咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」が必要です。

☆咳やくしゃみが出る場合は、ティッシュやハンカチ等で口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむける。使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨て、処分する。

☆咳やくしゃみや鼻をかんだ後は、すぐに手を洗う。咳やくしゃみが出る人はマスクをする!





と上手に付き合おう！

アンガーマネジメント

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、怒りを自分自身で管理・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。

「怒り」ってどんな感情？

イライラして不快な気分になったり、怒りが爆発して人や物に当たってしまったり・・・なんて経験はありませんか？怒りという感情は自分の体や心に大きなダメージを与え、周りの人に対してもマイナスになることが多いです。

しかし、イライラしたり、感情的になったりすることは、人間にとって自然なことであり、悪い感情ではありません。怒りは時には自分を守るための自己防衛反応となり、時には向上心を高めるエネルギーになることもあります。

「怒り」を受け入れてみよう！

マイナスだと思われがちな怒りという感情も、上手にコントロールし、プラスに変えることができれば、マイナス感情ではなくなるのではないのでしょうか。すぐに怒ってしまう人の「性格」を変えるのは難しいですが、「習慣」は努力で変えることができます。怒りを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切です。コントロールするスキル（訓練）を学び、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上手にコミュニケーションがとれるようになるでしょう。

スキルを身につけよう！

6秒数をかぞえる



1. 2. 3. 4. 5. 6.

頭にカッと血が上るピークは6秒で、そこから段々と小さくなるそうです。直ぐに言葉や態度に表す前に、落ち着く呪文のように6秒数えて待ちましょう。「怒り」の感情は軽くなるでしょう。

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

ゆっくりと鼻から吸って、口から吐いて・・・深呼吸を繰り返します。



「気にしない」と自分に言い聞かせる

気にしない！
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。



言葉で書き出してみると、自分の気持ちが整理でき、感情と向き合うことができます。



気持ちを書き出す

自分はどんなことで怒っているのか、一度冷静に自己分析してみると、解決法が見いだせたり、怒る回数が減ったりすることもあります。

アンガーマネジメントを上手に取り入れるために、自分の心が穏やかな状態に保てるようにすることが大切です。心の中が、疲れた・不安だ・嫌だ・つらい・寂しい・悲しい・・・などのネガティブな感情であふれていると怒りに変わりやすくなってしまいます。

気の合う友だちとのおしゃべりやウォーキングなどの軽い運動で気分転換をして、気持ちいいストレス発散を心がけましょう。