

保健だより 2月号

天草高校 定時制

2022/1/25(火) 発行

文責：平田

「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ね。今年度もあと少しです。体調を崩さないようにしっかり健康管理を行い、毎日元気に来て下さいね。

4年生は2月から自由登校となります。規則正しい生活習慣を心がけ、4月からの新しい生活のために心と身体の準備を始めましょう。



ストレスについて考えよう

「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。



短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…

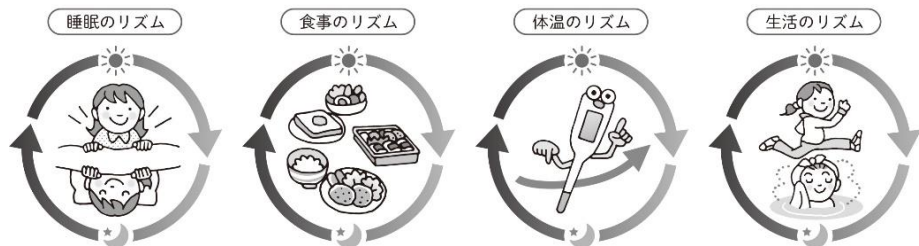


謙虚でやさしい！

※保健室前掲示板では、様々なストレス解消法を紹介しています。自分に合った解消法を見つけてみましょう！！

からだのリズムを整えよう

からだをめぐり いろんなリズム



リズムがおかしくなると...



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠

食事
バランスよく食べよう

運動
外で体を動かそう

睡眠
早寝早起きががんばろう

花粉対策も忘れずに

アレルギーについて知ろう!

人間の身体には、身体の中に悪さをするものがあると、追い出したり、倒そうとしたりする機能があります。これを「**免疫**」といいます。

アレルギーは、この免疫の働きが、身体に害を及ぼさないものにまで、過剰に反応してしまうことをいいます。

アレルギーの原因物質は様々

食物アレルギー
化学物質アレルギー
花粉アレルギー
動物アレルギー



アレルギーの症状も様々

身体に発疹ができる。
喉や口が腫れたり、イガイガする。
お腹が痛くなる、嘔吐をする。
脈が速くなる。顔が真っ青になる。
呼吸が苦しくなる。意識がなくなる。



軽い症状から、重い症状までいろいろあります

Q：アレルギーが起こったらどうしたらいい?

A：病院にすぐに行ってください。

発疹など、すぐに命にかかわらないような状況であっても、次はどうか分かりません。お医者さんの診察と、指示をしっかりと受けましょう。

呼吸が苦しかったり、意識がもうろうとするような状況は一刻を争います。すぐに119番通報をして下さい。

