

保健だより 11月号

天草高校 定時制

2024/10/28 (月) 発行

文責：平田

今年は暑い日が続きましたが、ようやく風が冷たく感じる日が増えてきましたね。温度差が大きいので服装が難しいですが、脱ぎ着できる上着等を用意して、調節できるようにしましょう。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、その日はいつもよりもっと健康を意識してみませんか？

歯みがきしようよ!

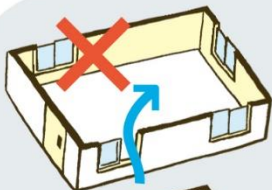


11月8日はいい歯の日

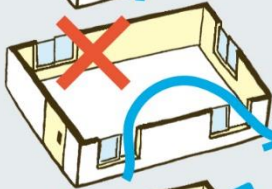
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

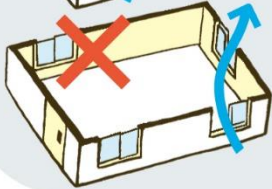
換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

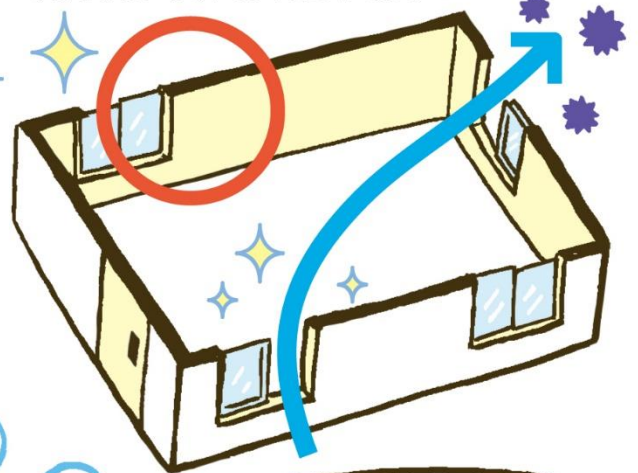


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

他にもこんなに「いい〇〇の日」!



※それぞれの日がどんな日か調べてみましょう♪

ストレスと上手に付き合おう

10月18日（金）の3限目にストレス対処教育がありましたね。

いろいろな方法があるというお話でした。自分に合った解消方法を見つけてみましょう。復習も兼ねて、保健だよりでもストレスについて考えてみたいと思います。

① ストレスの感じ方は人によって違います。

同じストレスを受けても……



苦手だけど、練習したから大丈夫！

文化祭で合唱の発表をします！

どうしよう
すごく緊張して
お腹が……



② ストレス自体は悪い物ではありません。



がんばる力は生活の張り



良くないのは……

ストレスが大きすぎること
長引いてしまうこと

③ ストレスと付き合うためには……

ストレスに気づいて

適切に解消すること！

【適切とは？】

周りの人や自分を傷つけたり、迷惑になったりするような方法以外の解消方法を見つけましょう。

※保健室前掲示板でも、毎年この時期は様々なストレス解消法について紹介しています。

この中から自分に合う方法を探すのも良いと思いますよ☆

ストレスをためないことも
かぜ予防



ストレス解消法は人それぞれです
自分に合うものを見つけよう！

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？