

保健だより 2月



令和4年2月1日
練馬区立旭丘中学校
保健室

体の中も乾燥！

空気が乾燥する季節です。唇や手が乾燥して、ひび割れてしまうこともあります。実際に保健室にも、乾燥によって手が切れてしまい、絆創膏をもらいに来室する生徒が何人かいます。

実は、体の外側だけではなく、内側も乾燥しています。湿度が下がる冬は、体の中にある粘膜も乾燥してウイルス等をつかまえて体の外に出す繊毛という部分の働きが弱くなります。そうすると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

体内の乾燥を防ぐために、特に効果的な3つのことを紹介します。



○水分補給をすること

○加湿器を使うこと

○マスクをすること



ネットとリアル境界線

生活に欠かせないインターネット。知りたい情報をすぐに調べたり、好きな動画を見ることができたり、とても便利です。しかし、一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSで教わった」等、ネット上で得た情報・知識を安易に信用して行動してしまう人もいます。こうした情報には、誤解に基づくものや嘘も多く存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ等のこととの「線引き」をすることも大切です。

インターネットを通じて、会ったことがない人と関わったことがある人もいます。学校等で会うこともないからこそ話やすいと思いき、色々なことを相談してしまわないように気を付けてください。話しているうちに個人情報にかかわることが伝わってしまうことや悩みにつけ込んで利用されてしまうこともあります。困ったときは周りの大人に相談しましょう。



保護者の皆様

定期試験Ⅳに向けて第2回目のメディアコントロールの取組を行います。上手にメディアと付き合い、時間を有意義に過ごすことはもちろん、特にインターネットの利用の仕方という面でも振り返りができるよう、ご家庭でのご協力もお願いいたします。改めてお知らせを配布いたしますので、ご確認ください。

ストレスや負の感情との付き合い方

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実は良いものと良くないものに分けられます。

人は日々、外部からの様々な刺激や圧力を受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」といい、それを引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。例えば、勉強をするというストレッサーについて考えたとき、勉強が好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じて良いストレスになります。良いストレスは、生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、勉強が嫌いな人は、「面倒」「憂うつ」と感じて、良くないストレスになります。良くないストレスは、溜まっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。

同じ要因でも、人によって、またタイミングによっても「良い／良くない」が変わるようです。対処する方法を見つけ、上手く付き合っていきましょう。ストレスに上手に対処するための3つの「R」を紹介します。

Rest 休養・休息

心身が疲れたら、睡眠をしっかりとることが大切です。

質の良い睡眠をとるためには、寝る直前にスマートフォンは見ないこと、最低でも7時間は寝ること等が大切です。

Recreation 気晴らし

趣味等、自分の好きなことをしたり、部活等で、体を動かしたりすることも大切です。

Relax 緊張を解きほぐす

余分な力を抜いてくつろぐようにします。

好きな音楽を聴いてゆっくり休む、読書をする、ストレッチをする等、自分に合ったリラックス方法を探してみてください。



もう一つ、怒りの感情のコントロールについても紹介します。日常生活の様々な場面で、怒りたくなるようなことがあると思います。怒ることによってスッキリすることもあります。しかし、「怒らないできちんと話をして解決した方が良かったかもしれない…」と思うような場面も経験したことはありませんか。特に、怒りを抑えられずにいつも良くない方向にいつてしまうと思っている人は、怒りの感情のコントロール方法を試してみてください。

怒りの感情、どうやってコントロール？

○その場を離れる

一度、距離をとることで相手にどのように気持ちを伝えるか冷静に考えることができます。

○深呼吸をする・6秒我慢する

怒りを抱えた状態ですぐに話をするのではなく、心を落ち着けてから話をするすることができます。

