

11月

保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成28年11月発行

朝晩、だいぶ冷え込むようになり、冬の足音を感じます。今年は保健室でたくさんのカメムシくんに出会います。カメムシが多い年は雪が多いそうです。思い起こせば、2年前も毎日カメムシと戦い、そして、たくさん雪に悩まされました。そろそろ、雪と寒さに向けて、しっかり準備をしましょう。

スクールカウンセラー来校日 11月4, 15, 18, 25日

「幸せホルモン」セロトニン

秋が深まったこの季節になると、「何だかやる気が出ない」「ちょっとしたことで落ち込む」という人はいませんか。それは、『セロトニン』が不足しているのかもしれませんが。夏に比べて日照時間が短くなると『セロトニン』の働きが弱くなってしまいます。

『セロトニン』とは、必須アミノ酸から作られる神経伝達物質で、腸や血液、脳にあるホルモンです。どんな働きがあるかということ・・・

- ★気持ちを安定させる
- ★意欲を向上する
- ★腸の働きを調節する
- ★不安を軽減する
- ★痛みを和らげる
- ★夜、自然に眠くなる
- ★体温を調節する など

心と体の健康に大きく影響するホルモンなのです。特に心の状態に大きく影響するので「幸せホルモン」と言われています。

では、『セロトニン』はどうすれば増えるのでしょうか？

- ①タンパク質（肉、魚、豆類）を摂る。
- ②日光を浴びる
- ③運動をする
- ④感情を動かす（人と話す、本・映画・アートに触れ合うなど）
- ⑤十分な睡眠

どれもちょっとした心がけでできることばかりです。毎日の生活で「幸せホルモン」を増やしましょう。

すごいぞ、鼻！

- ◎気づくと口が開いている
- ◎起きた時、のどが痛い、口がかわいている
- ◎口を閉じると、あごに「しわ」ができる
- ◎鼻がつまっている

ひとつでも当てはまれば、口呼吸の可能性がります。口呼吸は、かぜ、鼻炎、いびき、歯並びなど様々な病気の原因となっています。口ではなく、鼻で呼吸することがとても大切です。

鼻は、臭いをかぐだけでなく、中は複雑な空洞で、粘膜と毛で覆われています。これらの働きにより、吸い込まれた空気にあるゴミ、細菌、ウイルスを体内に入れないようにしています。さらに、吸い込んだ空気を適度な湿度・温度にして肺に負担をかけないようにしています。このように鼻には体を守る重要な機能があります。

しかし、口にはこれらの機能がなく、吸い込んだ空気がそのまま体内に入ってしまいます。ですから、様々な病気になりやすいのです。口を閉じるように意識しよう。

コミュ力向上 その2

相手と良好な関係をつくるためには、相手を理解することが大切です。そのために必要なのは・・・

1 「人見知り」を改善する

相手の冷たい反応を想像し、恐怖心や警戒心を持ち人との接触を拒む、これが大人の「人見知り」です。改善するには、無理に話そうと思わないで、相手の話を聞くところから始める。まず相手のことに興味を持つとすることが大事。失敗を恐れず話しかけてみよう、経験に勝る特効薬はありません。

2 顔を上げて、相手の顔を見る

相手が何を考えているか理解するためには、相手の表情を見ながら会話をする。顔を見ることで、顔を認知する細胞が発達し、相手の気持ちをくみ取る感覚が芽えてくる。

3 聞き上手になる

ポイントは、相手を尊重して聞く、肯定的に聞く、途中で話をささげらない、反応はできるだけ大きくする。

