

12月

保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成30年12月発行

あと少しで2018年が終わります。一年前に、「今年は成年なのでワンだふるな年にしよう」と書きましたが、どんな年でしたか。寝る前に、今日のうれしかったこと、楽しかったことを考えると、良く眠れるそうです。年の瀬には、今年頑張ったこと、成長したことを考えて、素敵な一年を始めましょう。



スクールカウンセラー来校日 12月10、14日

出席停止について

郡山市内でもインフルエンザや感染性胃腸炎の発症が増えてきました。インフルエンザや感染性胃腸炎と診断された時は、保護者から学校へ連絡をお願いします。再登校時に「出席停止について」の書類を本人に渡しますので、必要事項を保護者が記入し、さらに病院受診時の**領収書又は薬袋のコピー**を添付して提出してください。書類提出をもって「出席停止」となるので、領収書等を紛失しないよう注意してください。

ウイルスさんが好きな人は？

どうして冬になると、インフルエンザやカゼ、胃腸炎などの感染症が増えるのでしょうか。それは気温が低く空気が乾燥しているからです。空気が乾燥しているとウイルスは軽くなり、空気中に浮遊します。つまり冬になると、ウイルスが人の周りにたくさん漂っているということです。

ウイルスはどんな人が好きかというと

- 手を洗わない人
- 睡眠不足の人
- 食べ物の好き嫌いがある人
- 窓を開けない人



こういう人がウイルスは大好きです。
あなたはウイルスに好かれますか？それとも…

天気痛とは

「雨が降りそうになると頭痛がする」など天気の影響を受ける痛みや痛みとともに起こるめまいやうつ症状を『天気痛』といいます。

天気痛を持つ人は、何らかの原因で、耳（内耳）が気圧の変化に敏感なために、少し気圧が変化しただけで痛みを感じます。

予防は、自律神経のバランスを整えること。適度な運動、起床時間を同じにする、朝食をしっかり食べることなどが重要です。

また、耳（内耳）の血流が悪くなりやすいので、血流をよくするために「耳マッサージ」（耳をつまんで上下左右に軽くひっぱったり、回したりする）を日常的に行うと予防に効果があります。

「ストレスと上手につき合おう」

12月6日、1年生に「ストレス」について話をしました。

ストレスというとマイナスのイメージですが、いろんなストレスがあり、その対処法も様々です。ストレスの種類と対処法を学びましょう。



ストレスの種類	対処法
日常的なストレス …会話、発言、態度、表情など	ネガティブ(心配、あきらめ、無関心、非難、正義、罪悪感、敗北者)な考え方をしない。できるだけポジティブ(励まし)に考える。
どうにもならないストレス …学校、勉強、家族、仕事など	逃げない、避けない。立ち向かって乗り越える。人として成長し、強くさせるものでもある。
プレッシャーのかかるストレス …試験、試合、発表など	このストレスは集中力ややる気を高める効果がある。気持ちを盛り上げて取り組むことが大事。

肩に乗っていませんか

