

ほけんだより 12月号



天草中学校保健だより第8号
令和4年12月22日(木)
文責：養護助教諭 田中 愛理

今年も残すところ、あと1週間少しくなりました。みなさんは、クリスマスツリーを飾りますか？クリスマスツリーを飾るのは、モミの木に住む小人が幸せを運んでくれるという言い伝えから、花や卵、ロウソクなどを飾ったことがはじまりだそうです。みなさんの家にも、幸せを運ぶ小人が来てくれるといいですね。

3つの首を温めて 体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの
“首”を寒さから守られていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカします。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう



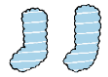
手首

外に行くときは
手袋を忘れずに



足首

締め付けない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

感染対策に ピッタリな湿度は？



ゲヘハ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！

もし、あなたの部屋が、ウイルスからこんな風
に思われていたら、感染リスク大です！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化
します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の
体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿です。

濡れタオルを干すや加湿器を使うなど、加湿の
方法は様々です。

湿度の目安

× 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

△ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



心ほっこり

ストレスのサインと対応

ストレスを感じると、心身や行動に様々なサインが現れることがあります。現れるサインには、個人差があります。自分のストレス傾向を知り、その傾向に合ったケアを行い、悪化することを防ぎましょう。

A

- 頭痛がする
- めまいがする
- 首や肩がこる
- 胃が痛い
- 便秘気味である
- 眠れない、又は途中で目が覚める
- お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐)
- 気になることがあると食欲がなくなる

⇒合計 _____ 点

B

- 自分を卑下しがち
- 人と一緒にいるのが億劫
- なんだかやる気が出ない
- 集中力が低下している
- 消えてしまいたいと思う
- 心配性である
- 悪い未来の予想ばかりしてしまう
- 楽しいと思うことが少なくなった

⇒合計 _____ 点

C

- ささいな事でカッとなりやすい
- 衝動買いをすることがある
- 自分をコントロールできない感じがある
- 人や物に八つ当たりすることがある
- 最近落ち着きがない
- 思い通りにならないと気に入らない
- 常にビリピリしている
- 他人から注意されると腹が立つ

⇒合計 _____ 点

A・B・Cのグループのうち、最もチェックの数が多かったグループがあなたのストレス傾向です。

A

体に出やすいタイプ

症状が重症になる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果です。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出しているSOSのサインです。

〈おすすめの対応法〉

身体をゆっくりケアしてあげましょう。

- 好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る
- 予定を気にせず眠れる時間を作る

B

気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまう、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、このタイプにはかえって疲れる結果となり、逆効果です。

〈おすすめの対応法〉

ゆっくり、一人になって、リラックスできることをしてみましよう。

- 自然の多い場所の散歩やガーデニング
- ペットなどの動物と過ごす、触れ合う

C

イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、素直に外へ向かって現れます。我慢しようとするのはこのタイプには逆効果。ますますイライラが募ってしまいます。

〈おすすめの対応法〉

イライラを発散させてあげましょう。

- 好きなスポーツで身体を動かす
- ストレッチをする
- スポーツ観戦での応援
- ひとりカラオケ