

令和2年1月22日(水)
 国頭村立国頭中学校
 保健室：No.9

あけましておめでとうございます。新しい一年のスタート地点に立ちました。みなさんはどんな一年にしたいですか？
 何をやり遂げるにも、まずは健康第一です。


さて、風邪やインフルエンザが大流行しやすい季節になりました。国頭村でも少しずつ発生が見られ、家族がインフルエンザに感染している生徒もいるようです。頭痛や寒気など体調に違和感がある場合は、登校前に必ず体温測定をしましょう。3年生は受験も控えていますので、一人一人が自分にできる予防法を実践しましょう。



そのクセ、カゼのもと

人が何か考えているときの仕草をイメージしてみてください。あごに手をやる、頭を抱える、などの想像をした人が多いのでは？


手には見えないバイキンがいっぱい。その手で顔をさわると、口や鼻からバイキンがからだに入ってきてしまいます。これもカゼの原因に。授業中、問題を解いているとき、自分の手がどこにふれているか確認してみてください。もし顔をさわるときがつかっていたら、意識して直していきましょう。もちろん、手洗いも忘れずに。



カゼにおススメ 食の効果

- カゼのひき始めには
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。
- 喉の痛みや痰・咳が出るときは
喉のとおりやすいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。
- 熱があるときは
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。



個別健康相談実施中！

今週から歯科受診結果を提出していない生徒に対して健康相談を行っています。多くの生徒が小学生の頃からむし歯を放置している現状があるため、小学生から引き継がれている健康診断表を用いてこれまでの口腔状態を確認しています。相談の際、受診結果用紙を紛失した生徒に用紙を再発行していますので、お忙しい中ではありますが受診をしていただき、すみやかに提出するよう御協力をお願い致します。

「ストレスマネジメント講話」開催！ 講師：琉球大学教授 宮城政也先生

1、2年生は日常におけるストレスと向き合うために、3年生は受験を乗り越えるための具体的な方法について理論を基にリラクゼーション等の演習を行いながら学びを深めました。ストレスサーやストレス反応、わじわじーの連鎖、ストレス解消法など、講話で学んだことをこれからの生活に生かして充実した毎日を過ごしていきましょう。生徒の感想を一部紹介します♪



- 中学生はストレスを持っている人が多いと聞いてびっくりした。もし今度ストレスを感じたら、親や友達に相談したいです。
- ストレスチェックでは自分が思っている以上にストレスを感じていておどろいた。これから良い方法で解消していきたい。
- ストレスは誰にでもあるもので、怒りや悲しみなどの感情からストレスは起こり、またストレスは人から人へ感染するものでもあるということが理解できた。ストレスを解消するとき、人や物に八つ当たりや文句を言うなど自分は今まで悪い解消法をしていたので、これからは適切な解消法をして自分も相手も気持ちよく過ごせるようにしたいです。
- 前まではストレスがたまるとイライラしてお母さんの話とか無視してしまっていたけど、それは悪い方法で、音楽を聴いたり運動したりしてストレスを解消しようと思いました。お父さんの肩をもむと「もっと強く」って言われて強くしたら「気持ちいい」と言っていたのはストレスがたまっている証拠なんだと知ってもっと優しく接しようと思いました。
- 私は今までストレスを発散できると思って物に当たったりしていたけど、この方法は周りにもストレスがうつるということを知ったので、次からはおさえるようにしたいです。
- ストレスについて詳しい対処法を理解することができました。私も受験の影響でストレスを感じることが増えていましたが、ストレスと向き合うことがあまりなかったので、しっかり向き合い解消していきたいと思いました。また、呼吸の仕方などは、役に立つ場面がとて多そうだったので、緊張したときに試してみたいと思いました。
- ストレスは元からあるものではなく、自分で作り出すことがわかった。スポーツや呼吸でストレスを減らしたり改善できるので、ストレスがたまっていると思ったらどうしたらよいか落ち着いて考えたい。
- イラッとして言い返す前に、少し自分の気持ちを抑えて腹式呼吸をすると気持ちが落ち着くということを知ったので、日頃から腹式呼吸を意識していきたいです。また、ストレスは自分で作っているのだから、解消法も自分に合った方法で対処していきたいと思いました。

学んだことをお家の人にもぜひ教えてあげて下さいね (*^_^*)