

冬休みが始まりますね。冬休みも気を緩めず、感染症対策をしっかりと行い、クリスマス、年越し、お正月を楽しんでくださいね♪でも、夜更かしや、食べ過ぎは体調を崩す原因になります。生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう☺ 3学期の始業式に元気なみんなと会えるのを楽しみにしています☺

健康観察表について

- 毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（1月分）」に記録しましょう。
- ❖発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
 - ❖かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218【24時間体制】）に電話をすれば受診可能な「診療・検査協力医療機関」が案内されます。
 - ❖「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。

生徒保健委員会コーナー

今回は「冬休みの過ごし方」について1年保健委員さんに考えてもらいました☺✍

城東高校生が元気に冬休みを過ごすには？

1. 手洗いがいよいよ

コロナ禍において、手洗いインフルエンザが流行するこの季節に手洗いがいよいよ大切になるほど、感染予防をするのが大切です。流水で手を洗うのだけでなく、石けんをつけてしっかりと洗いましょう。



2. 生活リズムを整えよう

冬休みになると、イベントが増え、気が緩み、夜ふかしをするほど、生活リズムが崩れがちになります。そのようにならないために「夜型」の生活ではなく「朝型」の生活を心がけよう。



3. 体力をつけよう

コロナ禍において、体の十分な運動がとりにくくなっています。体力をつけるには、免疫力を向上させることも大切です。家でできる運動をしましょう。

例> 動画を見ながら体を動かす
ヨガ
筋トレ
ダンス

手洗いチェック始めました☺

感染症予防対策として、手洗いチェッカーを保健室に導入しました☺興味がある人はぜひ一度体験してください！時間は5～10分程度です。

☞手洗いチェッカーとは・・・

手についている汚れを専用ローションで人工的に再現し、専用ライト下で光らせることによって、適切な手洗いが実施できているか診断するツールです。



心の回復力(レジリエンス)を高めよう！

みなさん、レジリエンスという言葉を知っていますか？私たちの日常は、楽しいこともたくさんありますが、時に辛いことや落ち込むことも起こります。そんな日常に起こりうるネガティブな出来事から回復する力のことです。

ネガティブな感情をもつことは人間として当たり前のことであり、必要なものです。ネガティブな感情があるから私たちは危険から身を守ったり、成長を遂げることができます。しかし、ネガティブな感情が強すぎると、心身に不調をきたします。

私たちはみんなレジリエンスを持っていて、それを育てることが可能です。もし、ネガティブに直面してもレジリエンスを高めておけば短期間で元の状態に回復することができるのです。

問題が起きたとき…
あなたの捉え方はどのタイプ？

非難タイプ

問題が起きるのは、相手に非があるせいだと思えるタイプ。怒りの感情が沸き起こりやすく、解決を求めて相手を攻撃することも。すぐにカッとなる人はこの傾向。

あきらめタイプ

すぐに「どうせ自分にはできない」と考えるため、無気力になりがち。ときには何かをする前にあきらめてしまうことがあります。思春期になるとあらゆることに無関心になることも。

不安心配タイプ

目の前にある問題についてネガティブな感情を抱くだけでなく、現実起きていないことまで考えて不安になるタイプ。想像力豊かで、先々のことまで考えられるという良い面もあります。

罪悪感タイプ

問題が起きたことは、全て自分のせいだと感じ、自分で自分を責めてしまうタイプ。似たタイプに「自分なんかどうせ○○なんだ」と自分を卑下するタイプがあります。

レジリエンスは鍛えて育てることができる！

レジリエンスを鍛えるためには、自分の持ついいところや強みを意識し、自分に何度も言い聞かせることが大切です。「4つのレジリエンスマッスル」を日頃から鍛えておくと、ネガティブから回復する際に力を発揮してくれます。

I am 私は～だ

自分の得意なこと、強みを考えてみましょう！周りの人にも「私の強みは何だと思おう？」と聞いてみてください。

すると自分でも気づかなかった自分の宝物を発見できます♪

I like 私は～が好き

自分の大切なことや存在について考えてみましょう。

わくわくして自分の中にある楽しむ力、ポジティブなマインドを感じることができます。

I can 私は～ができる

自分が過去に経験した困難な状況を思い出し、どのように乗り越えたか、その時の学びを思い出しましょう。

自分の中にあるスキルに気づけるかもしれません。

I have 私には～がいる

自分の周りの大切な人、お世話になった人を思い浮かべてみてください。

きっと自分の持っている宝物に気づくはずですよ。

笑顔の秘密

免疫力UP

笑顔は、がん細胞や体内に侵入するウイルスを退治しているNK細胞を活性化し、攻撃力を高めます。

筋力UP

笑っている時は、心拍数や血流が増えて、呼吸が活発になり、酸素の消費量も増え、いわば「内臓の体操」状態になります。さらに、大笑いすると、腹筋・横隔膜・肋間筋・顔の表情筋などがよく動くので、筋力を鍛えることにもなります。

脳の働きUP

笑うと、脳にある「海馬(新しいことを学習するときに働く器官)」の容量が増えて、記憶力がアップします。

また、脳に流れる血液量が増えるため、脳の働きが活発になります。

しあわせUP

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。エンドルフィンには幸福感をもたらします。

また、鎮静作用もあり、痛みを軽減します。