

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年1月

さあ、2024年が始まりました！

3年生にとっては、大切な時期です。3年生はもちろん、1・2年生も体調管理に気を付け、インフルエンザなどの予防も続けて、健康に3学期を送れるようにしましょう。

<2年1組保健委員>

## モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの  
ストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティ番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 今年は何が「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。



でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛する」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。



## 猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

### 猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

## インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。