

OASIS

(ほけんだより) 2月号

令和5年1月31日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



先日^{せんじつ}は記録^{きらくてき}的な寒波^{かんぱ}が訪^{おも}れ、冬本番^{ふゆほんばん}であることを実感^{じつかん}させられる事^{こと}が多^{おほ}くなっています。
すこ^{すこ}しでも暖^{あたた}かく過^すごすために首^{くび}・手首^{てくび}・足首^{あしくび}の3つの首^{くび}を温^{あたた}める等^{など}で、寒^{さむ}さに負^まけずに元氣^{げんき}に過^すごしましょう。



ぼう かん たい さく
防寒対策

かん せん しょう たい さく
感染症対策!

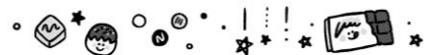
暦^{こよみ}の上^{うへ}では「節分^{せつぶん}」、「立春^{りっしゅん}」と春^{はる}を迎^{むか}える頃^{ころ}ですが、この時期^{じき}は1年^{ねん}の中^{なか}でもっとも寒^{さむ}くなる時期^{じき}です。寒^{さむ}さが厳^{きび}しくなれば体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやすくなるため、これまで以上^{いじよう}にしっかりとした防寒対策^{ぼうかんたいさく}が必要^{ひつよう}です。さらに、この時期^{じき}は、かぜ・インフルエンザ^{りゅうこう}が流行^{じき}する時期^{じき}でもあるので、毎日^{まいにち}の手洗^{てあら}い・うがいや換気^{かんき}などの予防^{よぼう}にも一層^{いっそう}取り組む必要^{ひつよう}があります。

今^{いま}、大阪府内^{おおさからない}ではインフルエンザ^{もうい}が猛威^{ふうい}を振^{ふる}っており、またこの四中^{よんちゅう}においても1月^{がつ}に入^{はい}ってからインフルエンザ^{しゅつせき}で出席^{しゅつせき}停止^{ていし}になる人^{ひと}が増^ふえています。そんな今^{いま}だからこそ再度^{さいど}自分の感染対策^{かんせんたいさく}を見直^{みなお}し、必要^{ひつよう}なことを必要^{ひつよう}なとき^{とき}にしていこう心がけてください。



また、室内^{しつない}と外気温^{がいきおん}の差^さが激^{はげ}しいため、下着等^{したぎなど}を暖かい物^{あたたかいもの}にするとともに、着脱^{ちゃくだつ}できる防寒着^{ぼうかんぎ}を組み合わせて上手^{じょうず}に防寒対策^{ぼうかんたいさく}をしてくださいね。

2月14日はバレンタインですが...



『チョコレート^すを好きな人^{ひと}に渡^{わた}す』といった本来^{ほんらい}の意味^{いみ}よりも、最近^{さいきん}は『友チョコ』として仲^{なか}の良い友だち同士^{ともどうし}で交換^{こうかん}するほう^{ほう}が主流^{しゅりゅう}になっているようです。

チョコレート^くに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧^{けつあつ}を低下^{ていか}させたり、糖質^{とうしつ}の吸^{きゅう}収^{しゅう}を穏やか^{おだ}にしたり、脂質^{しじつ}の分解^{ぶんかい}を助^{たす}けたりする効果^{こうか}があると言われています。健康効果^{けんこうこうか}もアピールされているチョコレートですが、全^{すべ}ての人^{ひと}にとってよい効果^{こうか}だけがあるわけではありません。チョコレートに含まれる成分^{ふく}のため、アレルギー^{せいびん}がある人^{ひと}にとっては食^たべられないこともあります。

『友チョコ』の交換^{こうかん}は楽しく、つつい^{とも}ち盛り^{もり}上がってしまうと思^{おも}いますが、みんなの周^{まわ}りには食^たべられない人^{ひと}がいることもきちんと考^{かんが}えてくださいね。

心の中は見えないけれど

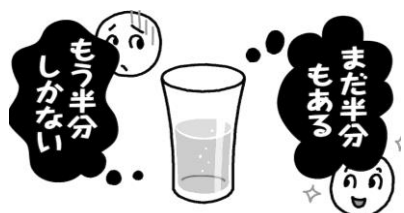
嫌なことを経験したり、不安なことがあることで心の元気がなくなると、体の状態や普段の生活に影響することがあります。嫌なことがあったときに食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりした人もいますが、心の中は見えなくても別の形で現れることがよくあります。こんなときは無理をせず、ゆっくり休んだり、自分の好きなことをして気分転換をするようにしましょう。

身近な大人のひとに相談するのも良い方法です。担任の先生や他の先生たちはもちろんですが、学校には自分の気持ちを整理したり、悩みを解決するために一緒に考えてくれるカウンセラーの先生も居ます。必要な人は担任の先生に伝えるか、保健室に言いに来てくださいね。



「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



左のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか？それとも「まだ半分ある」と思いませんか？

同じもののなのに、捉え方次第で大きく印象が変わりますね。このように物事を見るときの枠組み(フレーム)を変えて別の視点で捉え直すことを「リフレーミング」と言います。

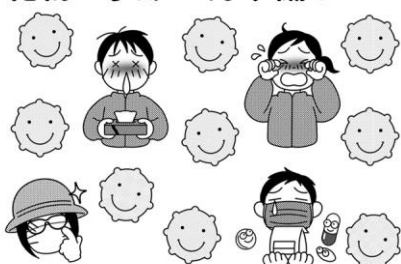
短所と長所は捉え方次第？

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも下の例のように、長所と捉え直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないよう、ポジティブな見方もしてみませんか？

短所	見方を変えてみた(リフレーミング)の例
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○おおらか細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気が良い
△神経質	→ ○繊細、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い



花粉の季節です。準備はOK？



花粉の季節です。スギ花粉のピークはもう少し先ですが、スギ花粉の飛散を実感している人も多いのでは？

- ① 晴れた日、② 空気が乾いている日、③ 気温が高い日、④ 風が強い日、⑤ 雨が降った翌日

の時に花粉が飛びやすいようです。

帽子、メガネ、マスクでガードし、ツルツルした素材の服で花粉がくっつきにくくしてみましょう。