

OASIS

(ほけんだより) VOL.9

令和6年1月9日
松原第四中学校 保健室



明けましておめでとうございます。辰年は活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だといわれます。みなさんにとって、大きく羽ばたく年になるといいですね。

お正月モード▶▶▶学校モードの切り替えはできましたか？

長い冬休みが終わりました。お正月モードのまま引きずっている人はいませんか？

3学期は、3年生にとっては進路選択に向けてラストスパートの時期です。また、1,2年生にとっては1年の総括をし、新しい学年につなげるための大切な時期になります。

『やる気モード』全開で、実り多い3学期にしましょう。



ちゃんと切り替わってますか？

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

からだの中もかわきます

冬場はからだの中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には「せん毛」という細かい毛が生えています。せん毛はからだの中に入ってきた細菌やウイルスを捕まえてくれますが、空気が乾燥して粘膜が乾くと活発に働くことができなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。寒い季節もこまめな水分補給を忘れずに、感染予防に努めましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分には自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりましたが、その中でもこれまでの教訓を生かし、難を逃れた人たちも少なからずいました。復興は発生から10年以上たった現在でもまだ途上ですが、それでも過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできませんが、被害をできるだけ小さく食い止めることはできます。

年頭に能登半島で大きな地震が起きました。大阪でも「南海トラフ巨大地震」が起きると言われています。もし地震が起こったらどうするか、それに対する備えはどうするか、今自分にできることは何か、しっかりと考えて準備を進めておきたいですね。



静電気の対処法は？

- ① 金属部分をさわる前に、他のところをさわる。
- ② 水分補給・加湿器・保湿クリームを利用し、うるおいのある生活を心がける。
- ③ 静電気除去グッズを使う。
- ④ 重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材を使う。

