

ほけんだより 1月

令和2年
松原第六中学校
保健室

3学期が始まって一週間が過ぎましたが、生活のリズムは戻りましたか？

今年は暖冬といわれていますが、1月20日は「大寒」で、これから1年で最も寒い時期になります。

今冬のインフルエンザは、昨年度に比べて少し早くから流行が始まり、六中でも2学期末に学級閉鎖がありました。今のところインフルエンザでの欠席は少ないのですが、油断せずに予防してください。

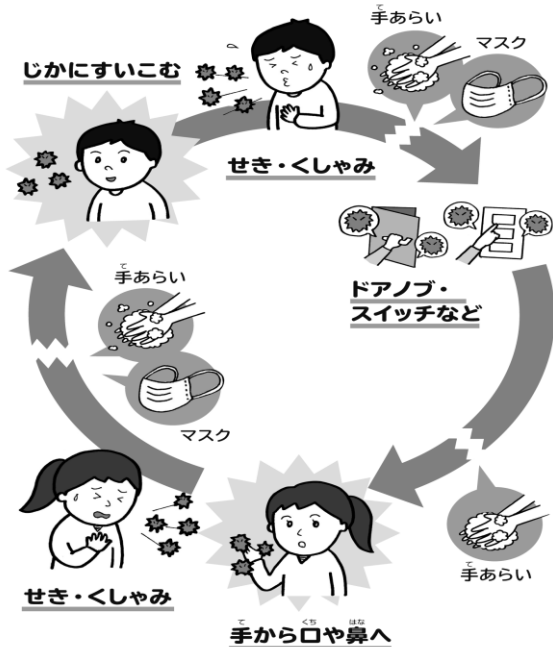
「インフルエンザかな？」と思ったら、無理をせず早めに病院へ行きましょう。高い熱だけでなく

体がだるい・強い寒気・ひどい頭痛・関節や筋肉が痛いなどの症状にも注意してください。

自分のためにもまわりの人のためにも、体調の悪い時は無理をしないことが大切です。



ウイルスはどこから？ ～かぜ・インフルエンザ～



ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛び出る鼻水やだ液)をブロックできます。



6つのまちがいをさがそう!



「勉強せんとあかんけど…やる気がでない…」という人! やる気がでてから始めるのではなく、やり始めるとやる気がでくる、という心理状態があるそうです。「作業興奮」といい、心理学者のクレペリンという人が提唱したといわれています。

やる気の素は、脳内の側坐核(そくざかく)という部分から分泌される“ドーパミン”。つまり、側坐核を活性化させて、ドーパミンが分泌されれば、やる気が出てくるというわけです。側坐核を活性化させるには、「実際に行動すること」が有効といわれています。「とりあえずやり始める→側坐核が活性化される→ドーパミンが分泌される→やる気が出る」というしくみです。

やる気がでない…というときも、簡単なことでいいので、5～10分間がんばって取り組むと、作業興奮のしくみによってだんだん集中してくる、気がつくときこう進んでいた、という状態になるそうです。やる気をまたずに、とにかくやり始めてみてください。

基本的な生活習慣も大切です。睡眠不足は作業興奮がおこりにくくなり、適度な運動は作業興奮をおこりやすくするといわれています。

