

# ほけんだより

徳島県立脇町高等学校  
2014. 1. 24

寒い日が続いていますね。毎朝、時間ギリギリで登校している人はいませんか？「急げば間に合うから大丈夫」と言うけれど、冬ならではのハプニングだって考えられます。朝起きたら“雪が積もっていた”“道路が凍っていた”など。このようなハプニングが起こっては、急ぐこともできません。急いませいで、転んで大けがをすることにもなりかねません。冬の朝こそ、ゆとりが大切だということを忘れないでください。



## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス等による感染性胃腸炎の予防で最も効果的なのは・・・



流水とせっけんによる『手洗い』です！

### なぜ手洗いが有効なのか？

いろいろな物に触ったり、咳やくしゃみのしぶきを抑えたりするために、手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。それらの細菌やウイルスが、手から口や鼻に移動して体の中に侵入し、体の中で増えることにより、感染症にかかります。人は無意識のうちに、手で顔を触っています。またパンやおにぎりなど食べるときは手で持って口に運んでいます。日常生活の中で、手を介して感染する可能性が非常に高いのです！

### いつ手洗いするべき？

トイレの後、調理の前、食事の前、外出から帰ってきたとき

### 正しい手洗いの仕方は？



身だしなみとしても、持っている方がステキだよ。



### 重要ポイント！

清潔なタオルやハンカチを持ち歩いていますか？手を洗った後、手をひらひら自然乾燥・・・これ絶対NG！！

手をぬれたままにしておく、かえって空気中のバイ菌がつきやすくなったり、手荒れしやすくなります。

制服の裾で拭く・・・これもNG！濡れた手で髪の毛を整える・・・これもNG！バイ菌を手につけておけるようなものです。やめましょう！

# 感染予防・集中力アップのために、換気をしよう



閉め切った部屋に人が集まると、吐く息により二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。

- ① 脳の酸素不足により、気分不良・不快感・頭痛・肩こり・めまいが起りやすくなる。
- ② 汚れた空気の中だと、かぜやインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなる。
- ③ 暖かい空気が上へ、冷えた空気が下に集まるので、頭が暑く、足元が冷えた状態になる。

寒いですが、せめて、休み時間や授業開始時には換気をして、体と心をリフレッシュさせましょう！



## 受験生のみなさん、もうひとふんばり！ 1・2年生のみなさんも参考にしなね。

### どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まり過ぎると勉強やテストに集中できなくなります。

テストに対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられています。

- ① テストに失敗することへの恐れ（懸念）
- ② 合格しなければならないという緊張（緊張）
- ③ 他者に評価されることへの心配（評価ストレス）
- ④ 難しい問題は自分にはできない（課題と関連のない思考）



このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分一人で悩まずに、保護者や先生にも相談してください。

### 気分を落ち着かせたいときにぜひ！ 漸進的リラックス法

自分の体の各部分を順に旅するイメージで行ないましょう！

〈手順〉

- ① 腹部をふくらませることに集中しながら、4つ数え、その間、鼻からゆっくり呼吸する。
- ② 4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させずに息を止め、しかめっ面をして顔の筋肉に力を入れる。首の筋肉も硬直する。
- ③ 少し開けた唇から息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜く。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返します。



先輩たちに聞きました

試験当日、  
こんなことに  
気をつけて!!

力が出るように、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなかが痛くなって大変 (>\_<)



#### 食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が… (\*\_\*)



#### 着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった～ (\*\_\*)



#### 忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。