

ほけんだより 11

平成29年度
徳島県立脇町高等学校

今年も残すところあと僅かとなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。
これからいよいよ冬本番を迎えます。体調管理に気を配り、元気に冬を乗り越えましょう。



体内の熱不足が招く手足の冷え

冷え性の原因

① 食生活の乱れ

アイスクリームやジュース類などの冷たい飲食物のとり過ぎは、当然体を冷やします。またファストフードやスナック菓子の食べ過ぎ、あるいは無理な食事制限によるダイエットは、ミネラルやビタミンの不足などを引き起こして、栄養バランスを崩し、血液の循環が悪くなります。

② ストレス

過度のストレスをため込むと、末端の血流が悪くなり、血行不良を引き起こします。また、緊張状態が続くと、交感神経が長時間働き、自律神経のバランスが崩れてしまいます。それにより、体温調節機能がうまく働かなくなります。

③ 運動不足

運動不足は体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因となります。



対策

- ① 熱をつくる…毎日の生活の中で歩く量を増やしたり、就寝前にストレッチをしたりする程度でもOK。
- ② 体の中心を温める…腹巻きなどを使ってお腹を保温し、体全体に熱が行き渡るようにしましょう。
- ③ ストレスをためない…読書をしたり音楽を聴いたりして、気分転換を心がけましょう。

風邪とインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ない・または 37~38℃くらい	40℃前後
せき	軽い	強い
頭痛・関節痛・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

予防の基本は手洗い・

うがい・マスク!

きちんと石けんで、しっかりと洗いましょう!
マスクは鼻まで覆い、
外出後は必ずうがいを
しましょう!!!

★ワクチンの予防接種★

流行前にワクチン接種を受けることで、発病を防いだり、かかっても軽くおさえたりすることができます。一般には、インフルエンザワクチン接種後2週間目頃から5ヶ月間程度効果が持続するとされています。特に受験生のみなさんは、早めの対策を! かかりつけ医に予約をしてから受診するようにしましょう。

学校保健委員会を開催しました！



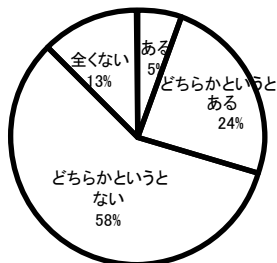
日時 …… 11月16日(木) 16:00~17:00

出席者 …… 学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA 役員・教職員・保健委員代表 (計24名)

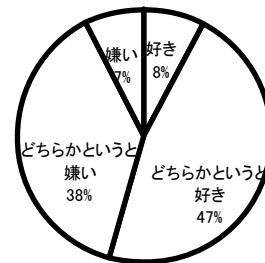
学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回は、1・2年生を対象に行った「自己肯定感に関するアンケート」の結果をもとに、生徒保健委員会の代表者3名が、発表を行いました。

アンケート結果 (一部)

あなたは自分に自信がありますか？



あなたは自分のことが好きですか？



自己肯定感とは？

「自分を肯定する感覚」つまり「自分は大切な存在だ」と感じる心の感覚のことです。この自己肯定感は、モチベーションや幸福度にも大きな影響を与えます。

人には必ず、良いところと悪いところがあります。自己肯定感を高める上で最も大切なことは、「ダメな自分も含めて、ありのままの自分を認めること」です。

- 自信の持てる部分は何ですか…ポジティブ、努力家、運動ができる 他
- 自信の持てない部分は何ですか…ネガティブ、優柔不断、勉強 他
- 自分には短所があると思いますか…あると答えた割合は91%
- 自分には長所があると思いますか…あると答えた割合は71%
- 自分を変えたいと思いますか…思う、少し思うと答えた割合は82%



出席した先生方、学校医の先生方からのアドバイス

- 自己肯定感が低い=悪いということではない。何かを頑張る理由になる。努力につながる。
- 自己有用感を高めることが自信につながる。
※自己有用感とは…「自分は人の役に立っている」「〇〇すると喜んでもらえる」など、他人から評価されることによって得られる感情のこと。
- 悩みなどでストレスが溜まったときの解消法…週3回30分の運動。