

# 保健だより 11月号

茨城県立境高等学校

木々が色とりどりに紅葉し、青空とのコントラストが美しい季節になりました。朝晩は冷え込むので、体温調節しやすい服装をしましょう。コロナ第8波に備え、早寝早起きをして、旬の食材を食べて免疫力を維持してください。

## 11月10日 いいトイレの日

みなさんが1日に何度も使うトイレ。毎日、掃除担当の人が交代で掃除をしてくれていますね。本当にありがたいことです。感謝の気持ちを忘れずに、なるべくきれいに使しましょう。汚してしまったら近くにある清掃用具でささっと掃除してください。お家のトイレも同じです。家族の誰かが掃除してくれているから気持ちよく使えることを忘れないでください。きれいな状態を維持できるように、できることをしましょう。

感染症予防（新型コロナウイルスやノロウイルスなど）のため、洋式トイレの水を流す際には、蓋を閉めてから水を流してください。排泄物に含まれるウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。

掃除の際に、ドアノブ・トイレトペーパーホルダー・便座などをアルコール消毒しています。感染症予防のため、消毒後に掃除をしましょう。掃除後はしっかり手洗いを。

## 11月26日 いい風呂の日

お風呂に入ると、温熱効果によって血行がよくなるだけでなく、水圧によるマッサージ効果や浮力によるリラックス効果などもあります。入浴タイムを楽しんでください。入浴する際に注意してほしいことがあります。

- ・消化不良を起こしやすいので、食後30分以上経過してから入浴しましょう。
- ・湯の温度に体を慣らすために足先など心臓から遠いところからかけ湯をして入浴しましょう。
- ・汗をかいて水分が失われるので、入浴前と後にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

## 自分を信じてチャレンジ！目標を達成するために

- ① まずは自分を信じる。でも～だし無理と言って自分の可能性を否定してしまっ前は進めません。人は成長します。やればできる!と自分を信じてください。
  - ② ○○大学合格!○○大会優勝! など、成功したところを具合的にイメージすること。第1志望の大学の入学式やキャンパスライフ。入りたい会社の入社式や働いている自分。大会でいいパフォーマンスをして優勝した自分。時間をかけて細かく具体的に思い描いてください。うれしい気持ちがこみ上げてきますよ! うれし泣きしてもいいですね。目標を達成した気持ちを味わって下さい。
  - ③ うれしい気持ちからやる気が出ます。目標を達成するために、何をいつまでにどうすればいいのか、整理し書き出します。
  - ④ 実践する。(できたら、いちいち自分をほめる。次も頑張るエネルギーになる。)
  - ⑤ 毎日、下の枠の言葉を声に出して言い、成功イメージを繰り返します。
  - ⑥ 時々、実践していることが順調なのか、何をいつまでにどうすればいいのかというプランを修正した方がいいのかチェックします。
- ③と⑥の作業は誰かにアドバイスをもらってもいいですね。

次のようなネガティブな気持ちが出てきたら

- ・失敗したときのことを考える。
- ・マイナスワードを言う。(無理、できない、だめだ)

ネガティブな気持ちも自分の大切な気持ちです。素直に「今、自分は○○と思っているんだな」と一度受け止めます。その後に、でも自分はこうなりたい! になれる! と、プラスのイメージを付け加えてください。そして、努力を続けること。

プラス思考、プラスのイメージで努力を続け、目標を達成できるよう自分を成長させてください。応援しています。最後まで自分を信じて頑張って下さいね。

下の部分を目につくところに貼って毎日プラスのイメージトレーニングをしましょう。

裏面に試験や大会等での緊張を和らげる方法を載せました。

私は私を信じる

私は私が大好きだ

夢は私が思うように叶う

夢を具体的に強くイメージする

## 緊張を和らげる方法

過度に緊張すると、本来持っている力を発揮するのを妨げてしまいます。

緊張を和らげて、力を発揮しましょう。

- ① 当日の自分を、家を出るところからイメージしてください。移動も車なのか電車なのか、当日の会場まで、建物など。
- ② 緊張する場面をイメージする。面接や筆記試験、大会などなるべく具体的に。今、思いっきり緊張しておいてください。
- ③ そこで、自分の力を発揮してうまくいったところをイメージしてください。うまくいったところを強く強くイメージする。
- ④ 「もし、イメージしていないことがあっても、私はうまく対処できる。」と言う。
- ⑤ 「私はできる。大丈夫。」と声に出してみましょう。
- ⑥ 当日、もし緊張してきたら呼吸法で心を整えましょう。  
鼻から1. 2. 3で吸う、4でとめる、口から5. 6. 7. 8. 9. 10で吐く  
何度が繰り返すと、副交感神経が優位になりリラックスできます。  
そして、③⑤をやりまます。

このイメージトレーニングをすることで、当日の緊張を和らげることができます。

時間をかけてしっかりトレーニングできた人は、緊張よりもワクワク楽しみになるそうです。努力して培った力を、入試や就職試験、大会等で是非発揮してきてくださいね。