

ほけんだより 2 月号

境高等学校 保健室

立春(2月4日)を過ぎると暦の上ではもう春です。春の訪れが待ち遠しいですが、実際は寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症の予防にもまだまだ気を抜けません。学校は集団生活の場なので、あっという間に集団感染してしまいます。咳が出る人は、しっかりマスクを着用する、昼食やトイレの後などは手洗いを徹底するなど、1人1人が意識して感染症予防を心がけましょう。

○春が近づくとやってくるのが…花粉症!!!

1. こまめな手洗い・うがい・洗顔・洗眼をする
2. 外出後は、部屋に入る前に服や髪を払い、花粉を落とす
3. 外出時にはマスク・メガネの着用をする

花粉の種類や飛散量によって症状の出方も様々です。毎年、症状が重く出ている人は、早めに専門医に相談して自分の身体に合ったお薬を処方してもらいましょう。



○気になる?ならない? -既読と未読-

多くの皆さんにはおなじみだと思いますが、一部の SNS には自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。でも…「既読スルー」「未読スルー」という言葉がありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で、相手に不満を持ったり、気持ちが一喜一憂したり、人間関係の直接的なトラブルに発展することまであります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは、相手を気遣っていますか? 内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、SNSを介さずに、直接会って話をしたりしてほしいと思います。



ありがとう
は魔法の言葉

友だちを大切にしよう

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。	セロトニン 心のバランスを整える エンドルフィン 痛みを和らげる ドーパミン やる気を出させる オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる	体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?
---	---	---

♥ チョコレートの効能 ♥

- ・カカオポリフェノールで動脈硬化予防・血圧低下
- ・食物繊維でお腹すっきり整腸作用
- ・糖質で疲労回復・集中力アップ など



糖質・脂質はとても高いので摂りすぎ注意!! 高カカオ含有のものを選ぶのがオススメです。