

## ほけんだより 11月②

住吉第一中学校  
ほけんしつ

正門の木の葉が赤く色づき、散り始めています。朝夕の冷え込みや風が冷たい日が増え、季節が一気に進みました。同時に空気が乾燥してきたので、かぜやインフルエンザへの注意が必要です。みなさん、手洗いや服装の工夫など、できることを心がけましょう。健康管理に加えて、交通安全にも十分気をつけて過ごしましょう♪



↑  
ほこりやウィルスなどがたまってしまう様子

毎日、2限終了後（移動教室の時は、その前後）各クラスの保健委員が教室の窓を開けて換気をします。みなさん、ご協力お願いします！

換気をする理由は、もちろん、みなさん、わかっていますよね。35人から40人が一斉に授業を受けています。

教室の中は、みなさんが吐く二酸化炭素でいっぱいになります。私たちは酸素を吸って生きています。眠っている間も活動している時間も常に呼吸をし、酸素を体内に取り入れています。酸素は血液中のヘモグロビンと結びついて、体中に栄養を運んでいます。空気の入れ替えをしないと、教室の中の酸素が不足し、「気分が悪くなったり、頭が痛くなったり」して、「酸素が不足している」と体が警告を出すことがあります。



### ◆ かぜやインフルエンザにからならないために、しっかり手洗い



保健委員作成のポスターにあるように、手には雑菌がいっぱいです。石けんを使用して、ていねいに手を洗い、洗ったあとはすぐに、清潔なハンカチでふきましょう。

ポスターを作成した保健委員の感想

保健委員：ポスターを作製して、たくさんのこと学ぶことができました。今回学んだことを活かして手洗い・うがいをしっかり行い、インフルエンザを予防します

保健委員：ポスターを作製して思ったことは、くしゃみをしたらめっちゃつばが飛び！ということです。しっかり手でおさえ、その後はきちんと手を洗うことです。



## ★『ストレス』ってなに？

進路懇談・教育相談で自分の希望や気持ちが話せましたか？

授業で発表するとき「ドキドキした」「汗がでた」「目の前が暗くなつた」、試合の時「頭が真っ白になった」「足がガクガクした」、テストの前やテスト中「おなかが痛くなつた」「指が震えた」などなど、みなさんが今までに経験したこと、そして、これから経験するかもしれないこと…

私たち人間は【こころ(感情)】を持っています。

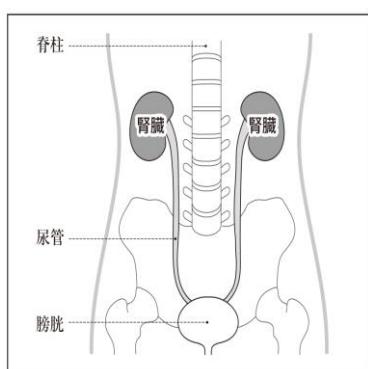
【こころ】は残念ながら目に見えません。【こころ】はとつてもデリケートなものです。一人ひとり顔が違うように【こころ】も違います。もし、人のこころが見えるメガネがあったら…『ストレス』の大きさがわかつたら、自分で調整することができたら、…少しは楽かもしれません。

『ストレス』とは、外からの刺激によって引き起こされる

【こころとからだの反応】のことを言います。二人によって『ストレス』のとらえ方・内容は違いますが『ストレス』のない人はいません。『ストレス』

を感じ続けると、〈からだの反応〉＝ 腎臓の上部にある副腎からアドレナリンというホルモンが出続けて、胃や頭が痛くなる、めまいがするなどの症状が現れたりします。では『ストレス』を感じたとき、どうすれば良いのでしょうか。

- ①もっともっと挑戦する！！
  - ②誰かに話す
  - ③ノートなどに書いて心の整理をする
  - ④声を出して歌う
  - ⑤からだを思いっきり動かす、などなど……
- 色々な対処法の中から、自分に最適な方法を見つけましょう！



※お願い：ストレスの原因がはっきりしている、なんとなくこれかもしれない、ということがあったら、話せる先生か大人の人に話してください。

原因がはっきりしない人は、【『ストレス＝外からの刺激』のない人は誰一人いません。】を思い出し

何ごともプラスに考えるか、悩みつつも生活に支障がなく過ごせるなら自分のペースで進むなど、

自分に出来る方法で成長して

いってほしい！と思います。いつも、応援しています♪

ゆっくり息を吐くと少し気持ちが楽になります。→

④ゆっくり息を吐く  
7~10拍くらいかけて吐く

