

# ほけんだより

2月号  
梅南中学校 保健室

節分も終わり暦の上では「春」がやってきました。しかし実際には2月はまだまだ寒い日が続きます。2月に入り、インフルエンザの感染が落ち着いてきました！笑うことで心や体の健康に多くのメリットがあります。たくさん笑って免疫力をアップさせていきましょう！みんなが元気に活動できるよう、引き続き感染予防に努めていきたいと思います！！

2月5日は

免疫力アップ！  
☆

笑うと、からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!!  
風邪などにかかりにくくなります。



笑って  
体も心も元気

笑顔の日！

自分もみんなも幸せに！  
♡

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

水分補給をサボりがち



いいえ！  
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

あまり汗をかかないため「水分補給をしなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも人間の体に必要な水分量は冬も同じなのです。隠れ脱水にならないためには、喉が渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするがコツ。意識してみてくださいね。



## ココロが整えばちょっとうまくいく

自分を知り、自分で自分をコントロールしている感覚をもち、自分のことも相手のことも大切にコミュニケーションをとる…

自分の気持ちを見つめながら問題を対処すると、前向きに挑戦でき、しかもうまくいく可能性が高くなります。

【認知のゆがみ】人間は、考え方やとらえ方で、そのあとの感情が大きく変わります。そしてとらえ方次第で、楽になることもあります。

〈道に迷ったとき〉

- ・「目的地に着けないかも…」→悲しい、不安
- ・「ちゃんと調べれば…」→後悔、いら立ち
- ・「せっかくだから新しい発見を」→楽しい

この「 」の「考え方」のことを認知といいます。

そしてそれによって自分を苦しめているとき、「認知のゆがみ」と呼びます。

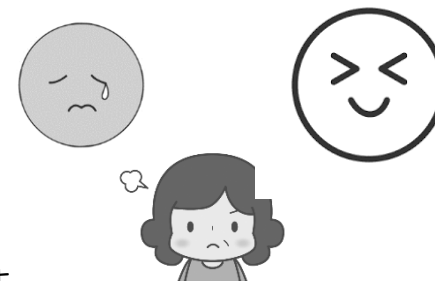
あなたに当てはまるパターンはありませんか？

パターン①証拠もないのに決めつける 「～に違いない」「絶対～」

パターン②ネガティブに注目 良いことも起こっているのに「また～」

パターン③全否定 できていることもあるのに… 「全部ダメだ～」

続きは次回◎



## いのち、だいに

### ■大地震が起こると…■

- ①建物が倒れる(ガラスや看板が落ちてくる)
- ②橋が倒れる(電車の脱線、高速道路が倒れる)
- ③火災の発生(消防車が来れない、停電、断水なども)
- ④津波
- ⑤液状化現象(建物が傾く、地面がへこむ)



〈家にいるときに起こったら〉

☆最優先で自分の命を守る！

・頭を守る(机の下に入るときは、机の脚をしっかりとつ)

☆揺れがおさまってから行動する(火元の確認、出口の確保)

