

# 保健室通信 11月号

愛知産業大学工業高等学校保健室



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じるようになりました。10月下旬から急に気温が下がり、冷え込む日が続いたため体調を崩し、保健室に来室する生徒が多くいました。日中は暖かくても、朝晩は冷え込むので衣服で調節をしてカゼをひかないように気を付けましょう。



## 自分にあったリラックス法を見つけよう♪

「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて「ところが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って、体の疲れをとるようにこころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスする事が大切です。

リラックスの方法は人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。

### こんなことはありませんか…？

<こころ>

- なんだか最近、イライラする
- 気持ちがそわそわする
- なにもやる気が起きない
- 疲れやすくなった気がする
- いつもより集中できない
- 気づくと涙がでてる

<からだ>

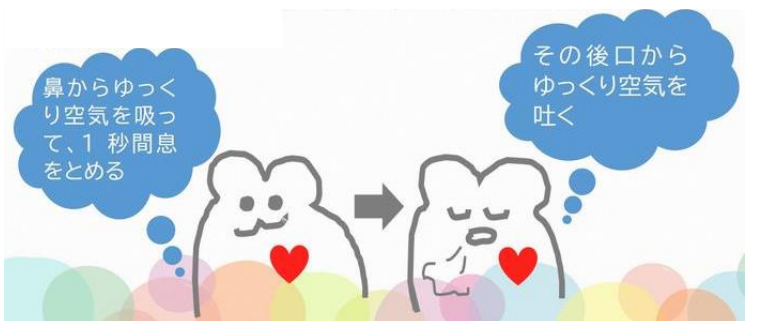
- お腹をくだしている
- いつもより食欲がわかない
- いつもより肩がこる
- いつもよりお金を使いすぎてしまった

あてはまるものが多いほどストレスを感じていると思われます。



### こころとからだはつながっています

ストレスがかかり、緊張や不安を感じていると、気づかぬうちにからだにも力が入っているかもしれません。からだの緊張をほぐすことで、こころの緊張もやわらぐと言われています。ゆっくりとした深呼吸は、“こころを整える”ことにつながります。



## 今日は何の日？ ~11月は「いい〇〇」がいっぱい！~

11月8日

「自分の歯をじっくり鏡で見たことある？」「前、歯ブラシ替えたのいつだったっけ？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯磨きで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から！



正解 「いい歯の日」

11月9日

「いい空気」の日です。「換気のために窓を開けると寒からいやだ」寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。かぜの流行を防ぐためにも、1時間に1回は換気しましょう。



正解 「換気の日」

11月10日

学校のトイレは、家のトイレと違って、たくさんの人が使います。一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて、臭いトイレになってしまいます。一人ひとりが「きれい」「くさくない」「きもちいい」「きづかい」の4Kを心がけるとピカピカトイレに！



正解 「トイレの日」