



# 保健だより

雄物川高等学校  
令和3年2月

節分と言えは2月3日と思っている人が多いと思いますが、今年は暦のズレを解消するため、明治30年以來の124年ぶりに2月2日が節分、3日が立春となります！節分という言葉には「季節を分ける」という意味があり、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しますが、旧暦では立春が1年のはじめとして特に大切にされたため、立春の前日のみ節分と言うようになりました。春というワードが出てきましたが、外はまだまだ雪景色…。秋田県の新型コロナウイルス感染者も増えてきたので、より一層感染予防対策の徹底をお願いします。

スクールカウンセラー来校のお知らせ

2月8日(月)9:30~12:30

今年度最後のカウンセリングとなります。希望者は担任または保健室までお知らせください。

## 保護者の皆様へご協力のお願いです

○お子さんまたは同居家族がPCR検査の対象となった場合や感染の有無が判明した場合は速やかに学校へご連絡をお願いいたします。

○その他ご心配なことがありましたら、いつでも学校へお問い合わせください。

引き続き、ご家族の健康観察や感染防止対策にご理解・ご協力をよろしくをお願いいたします。

## ～2月は『生活習慣病予防月間』です～

### 【生活習慣病とは・・・？】

偏った食事、運動不足、喫煙、過度な飲酒、過度なストレスの溜め込みなど、これらの生活習慣が積み重なって発症する疾患のことをまとめて「生活習慣病」と言います。自分にはまだ関係ないと思っているあなた、油断してはいけませんよ！まずは若いうちからバランスの良い食生活や適度な運動を心がけましょう。

代表的な生活習慣病をいくつかご紹介します。

#### 動脈硬化

動脈という血管の弾力がなくなって、破れやすくなったり、詰まって血液が流れにくくなったりする。

#### 脂質異常症(高脂血症)

血液中の脂質の量が異常に多くなり、血液がドロドロの状態になる。(特にLDLコレステロールに注意)

#### 高血圧

血液の圧力が高いため、常に血管に刺激がかかった状態になり、血管が傷つけられる。

#### 糖尿病

血糖値を安定させるインスリンが足りなくなったり、働かなくなったりすることで、血糖値が高くなる。

#### 心臓病

動脈硬化や高血圧が原因で、血管が詰まって、心臓の血液が不足する。  
(心筋梗塞や狭心症など)

#### 脳血管疾患

動脈硬化や高血圧が原因で、脳の血管が詰まったり、破れたりする。  
(脳梗塞、脳出血など)

#### 歯周病

口内の細菌によって、歯を支えている歯茎や歯槽の組織がだんだんと壊される。

#### 骨粗鬆症

骨に含まれるカルシウムの量が減り、もろく折れやすくなる。

#### 痛風(高尿酸血症)

血液中の尿酸値が高くなると起こり、足の親指の関節などが痛む。

# 保健ニュース2月号

保健委員会（作成担当：2年）

いよいよ3学期が始まりました。日常生活の中で、ストレスを感じることはありませんか？

## 【ストレスとは】

ストレッサー（原因になるものごと）が引き起こす「ストレス反応」をさします。

### ☆ストレッサーの例☆

- ・心理的要因（不安、悲しみ、怒り、喜びなど）
- ・環境（気温、気候、騒音など）
- ・体調不良（病気、睡眠不足など）
- ・テスト、勉強、習い事、進路など



### ☆ストレス反応の例☆

体→眠れない、食欲低下、過食、腹痛、下痢、便秘、頭痛、吐き気、髪の毛を抜くなど

心→イライラ、憂鬱、不安、集中力低下、些細なことで落ち込む、将来に希望が持てないなど

## ストレスはいらないもの？

いいえ、ストレスと上手く付き合う事が大切です。

完全になくすことは難しくても、自分に合った方法で対処していきましょう。

### ○ストレスを溜めないコツ

1. 規則正しい生活リズムを作る
2. 十分な睡眠をとる
3. ストレス解消方法を見つける
4. 家族や友人など、本音で話せる相手を見つける



### ♡ストレス発散方法の例♡

- ▲誰かに相談する
- ▲好きなことをして過ごす
- ▲深呼吸をする
- ▲泣く（感動的な本を読む、映画を観るなど）

