



保健だよ！

雄物川高等学校
令和6年2月

2月3日は節分です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日と言われています。そして、「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉がありますが、正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを意味しています。今年度も残りわずかですので、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。また、最近では新型コロナウイルスが再流行し、インフルエンザはA型の他にB型も出てきていますので、感染対策をしっかり行っていきましょう。

スクールカウンセラー来校のお知らせ

2月19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。

～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。

○主な生活習慣病

がん、高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、動脈硬化、骨粗鬆症 など

○生活習慣病を予防するポイント

①食生活

- ・朝食はしっかり食べる
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた規則正しい食事
- ・塩分を控える（しょうゆをかけすぎない！ラーメンの汁はすべて飲み干さない！）
- ・間食の見直し（清涼飲料水の飲み過ぎ、スナック菓子の食べ過ぎに注意！）

②適度な運動

- ・体を動かすことで、ストレス発散にもなります！

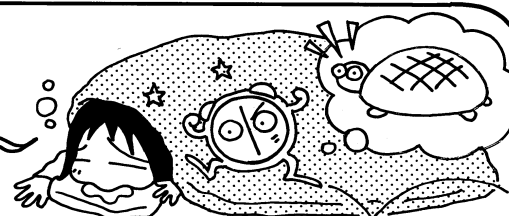
③十分な睡眠、休養

- ・寝る前のスマホはやめて、質の良い睡眠をとる
- ・自分に合うストレス発散方法を見つける（詳細は裏面参照）

野菜は1日350g目標！

朝晩の冷え込みにより、布団から出るのが辛い季節が続いています。つい、もうちょっとだけ…とギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

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（原因になる物事）が引き起こす「ストレス反応」をさします。

ストレスには、大きく分けて2つあります。1つは、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「いいストレス」、適度なストレスです。もう1つは、気分が悪くなったり病気につながったりしてしまう「よくないストレス」、過度なストレスです。

<ストレッサーの例>

- ・心理的要因（不安、悲しみ、怒り、喜びなど）
- ・環境的要因（気温、気候、騒音など）
- ・身体的要因（病気、睡眠不足など）
- ・社会的要因（テスト、勉強、進路、人間関係など）



<ストレス反応の例>

- 体** → 眠れない、夜中に何度も起きる、食欲低下、過食、腹痛、下痢、便秘、頭痛、吐き気、息苦しさ、暑くないのに汗をかき、髪の毛を抜く、爪をかむ 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、将来に希望がもてない 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>

- 規則正しい生活リズムを作る
- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- ゆっくりお風呂に浸かる
- 家族や友人、先生など、本音で話せる相手を見つける
- ストレス発散方法を見つける（深呼吸、泣く、好きなことをして過ごす、美味しいものを食べるなど）



～泣いてスッキリ！？泣くことにプラスの効果が・・・！～

泣いたら負けとか、泣くのは弱いからとか、「泣くこと」は、どこかマイナスのイメージで受け取られることが多くないでしょうか。でも、「涙」には、コルチゾールというストレス物質を体の外に出す働きがあります。つまり、泣くことでストレスを減らすことができるというわけです。ストレスがたまったときは、感動的な映画や本などで思いっきり泣いてみては？泣いた後になんだか少しスッキリした気持ちになるはず！

心と体はつながっています。心に元気がないと、体の不調がサインとなって現れます。そんなときは無理に頑張ろうとしないで、時にはしっかり休むことが大切です。そして、自分の好きなことをして気分転換し、心の元気を充電してあげましょうね。でも、悩みや不安に押しつぶされそうになったときは、1人で悩まず、友達、家族、先生など、誰かに話してみましょう。あなたを支え、守ってくれる人はたくさんいます。もちろん、保健室でもあなたのお話を聞きます。ちょっと疲れたな～というときはいつでも話にきてくださいね。