

保健だより 1月



あけましておめでとうございます！お正月もあり、ゆっくり過ごすことができた人も多いのではないのでしょうか。2024年が皆さんにとって、自分の目標を実現できるような、良い一年になりますように…

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

☆教育相談室の利用について☆

3学期が始まり、久しぶりの学校ということもあって、悩みを抱えている人もいます。悩みは一人で抱え込まず、相談しましょう。相談することで気持ちが楽になることもあります。

〈日にち〉18日、25日 毎週木曜日

〈時間〉12:00～18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735

※電話で予約ができます。

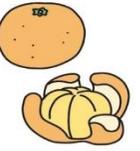


ミカンを食べたら…

黄色くなる?!



冬に美味しい果物、みかん。甘酸っぱい味、ビタミンCがたっぷり。で風邪予防にも効果的です。ところが、勢いに任せて食べ過ぎてしまうと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンの取り過ぎが原因です。つまり、カロテンが多く含まれるミカン以外の野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べ過ぎても、同じことが起こるのです。とはいえ、量を減らせば自然に治ってくるので、病院に行ったり薬を飲んだりする必要はありません。『食べ過ぎだよ』という体からのサインだと考えればいいかもしれませんね。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「ゆかあな…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれず、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がつも楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



一年の計は… 待ち遠しい春に向かって

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元日にあり』ということがあります。これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生の皆さんは今まさに自分の将来への重要な一歩を決めるときを迎えています。全て自分の望みどおり、100%の結果を得ることはなかなか難しいものです。でも、「あのとき、もっとよく考えれば、もっと努力しておけばよかった…」という後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでもう少し寒さも続きますが、ここが頑張りどころですよ！



理想の健康的な1日の過ごし方♪ ～ 休日編 ～

休みに乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子も崩れやすくなります…「冬休みモード」から早めに切り替えましょう！そこで！保健委員から理想の健康的な休日の1日の過ごし方のポイント3つをご紹介します♪

- ①早起きする！早起きは三文の徳です。
- ②三食しっかりとる！栄養は大切！
- ③午前中にすべきことを終わらせる！午後は自由に過ごしましょう

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



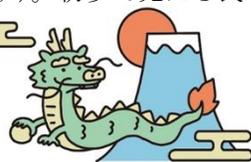
寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかりと睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

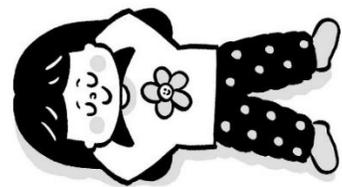
どんな夢を見ましたか？

年が明けて初めて見る夢を初夢といいます（1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけて見た夢をさします）。初夢で見たら良いと言われる『一富士二鷹三茄子』。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、『茄子』は「成す」に通じ、物事がうまくいくことを表しています。自分が叶えたい目標も「夢」と言いますが、みなさんの今年の夢は何ですか？



早起きする、元気に過ごす…などの自分自身の夢に向かって、行動してみてください。

ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいか？

- ・20時以降、飲食しない
- ・体を冷やさない
- ・トイレを我慢しない
- ・夜型生活をしない

この健康法は、実ほ心にも効くんです。例えば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる。」すると、きっと心の緊張が緩み、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。今年1月1日には、能登半島地震が起こりました。地震や津波は突然起こります。完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、防災訓練を行ったり、日頃から備えを怠らないことが大切です。備蓄品や避難所の確認など、家族で話し合っておくことも大切です。



笑顔あふれる ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね

マスクの着用は、自由です。その日の体調に合わせて、各自で判断しましょう!!

保健室からのお知らせ

- ・冬季休業中に医療機関を受診し、治療を行った生徒は受診報告書を担任または保健室に提出してください。まだの方は、家の人と相談してなるべく受診しましょう！
- ・冬季休業中に学校管理下でケガをした生徒は保健室まで申し出てください。医療費請求の手続きを行います。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、5.9kgでした。（1月12日現在）
- ・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いてあります。引き続き、ご協力よろしくお願いします。