

保健だより 2月



令和7年2月

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。皆さんどのようにお過ごしですか？2月は節分やバレンタインなど様々なイベントがありました。楽しみましたか？これから学年末考査があります。体調管理に気を付けて万全の体調で臨みましょう！

愛媛県立新居浜西高 保健委員会

☆教育相談のご案内☆

他の人に悩みを聞いてもらうことで、心が整理され、少し楽な気持ちになることもあるかもしれません。一度、悩みを相談してみませんか？

[日にち] 6日・13日・20日・27日 毎週木曜日

[時間] 12時～18時

[場所] 本館4階教育相談室

[電話] 0897-37-2735 *電話で予約できます



まだまだ寒さが続きます！

今年の立春は2月3日。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。運動した後は汗をしっかりと拭き、水分を摂りましょう。そのときは冷たい氷水ではなく、温かい飲み物を摂るようにしましょう。

鏡でチェック！

あなたは、1日に何度鏡を見ているか？さまざまなアンケートや調査によると、特別おしゃれに関心や興味がなくても、1日に何度も鏡を見る人が多いようです。鏡は、健康チェックにも役立ちます。肌の色、目の色がいつもと変わっていないか、疲れた表情をしていないか、よ～く見てみましょう。鏡を見るとき、笑顔の練習をするのもおすすめです。昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると、自然に気分も盛り上がります。手洗いをするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキーカムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。

大丈夫？アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状(アナフィラキシーショック)を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。

さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト (ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



保健室からのお知らせ

- ・使い捨てコンタクトの空ケースの回収状況は、6Kg でした。(2月18日現在)
 - ・使用しなくなったCD・DVDの回収を行っています。保健室前に回収BOXを置いています。
- ご協力よろしくお願いします!!

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きくなったりすることもあるかもしれません。でも、それは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう

よく眠るために

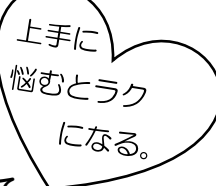
今日も、朝から元気ですか？スッキリ起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのもかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気を付けましょう。

- 寝る部屋は暗くする
- 寝る部屋の温度を調節する
- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



〈ちょっと気になる新聞記事紹介〉朝日新聞 2024.9.22 より抜粋

今年、SNSで『風呂キャンセル』という言葉が話題になりました。本当は風呂に入りたいのにあきらめて寝てしまうことでした。すると今度は、『睡眠キャンセル』という言葉が登場しました。もろもろの事情で寝ようと思わないことを指していますが、これは注意が必要です。睡眠時間を削っているのですから、長期間続くと明らかに体に悪いのです。注意欠如・多動症(ADHD)の方も様々な睡眠の問題を抱えています。ADHDの大人の方々に『睡眠キャンセル』の実情を尋ねてみると、いくつかのタイプがありました。対策もご紹介します。



まず、①『もっと楽しみたい過活動タイプ』。やりたいことが多すぎて寝るのももったいない人たちです。朝から晩までみっちりスケジュールを入れて、「24時間じゃ足りない」と思わせるタイプです。このタイプには、24時間の予定を書き込めるバーティカル手帳や円グラフなどを見せて、「ここに入る分だけの活動を」と視覚的に示すといいでしょう。

次に、②「やるべきことが終わっていない無計画タイプ」。いざ寝ようとする、今日中にやるべきことが終わっておらず、寝たいのに寝られないというタイプです。このタイプの方には、その日にやることを『ToDo』リストにしてもらいます。それぞれのタスクを日々のルーチン(朝食、通勤、昼休み、夕食後のお風呂など)とセットしてこなすようにすると、忘れにくいでしょう。

- ① もっと楽しみたい過活動タイプ
- ③ 明日を迎えたくない現実逃避タイプ



次は③「明日を迎えたくない現実逃避タイプ」。仕事が嫌だとか、気まずい相手と顔を合わせるのが嫌だとか、明日への嫌悪感から逃れたい気持ちは誰にもありますね。その行き過ぎた例がこのタイプになります。このタイプの方には、どんなことが不安で怖くてつらいのかを聞いていきます。考えないようにし続けるより、勇気を出して向き合い、ひとつずつ対策を考えていく方がマシなのです。

最後に④『まだ眠くない過覚醒タイプ』。ブルーライトやカフェインが入眠を妨げることはよく知られています。こうしたものをたくさん見たり摂取したりしている方は、取り方やタイミングに注意しましょう。

睡眠の問題が気になる場合には、医療機関を受診して、診断を受けることもおすすめします。(臨床心理士・中島美鈴)