

ほけん日より 10月

松茂中学校 保健室 2024.10.1

今年の残暑はとても厳しかったですね。昨年と比較し、熱中症指数が31度以上の日が3倍でした。体育や部活動を中止するなど、活動の制限が多々あり、やるせない気持ちになっていた人もいたと思います。やっと気温が下がり、秋らしくなっはきましたが、体調を崩さないように寒暖差に気をつけて生活をしてくださいね。

10月15日は「世界手洗いの日」



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。みなさんは普段、丁寧な手洗いができていますか？たくさんの病気が存在しますが、予防可能な病気もたくさんあります。例えば、最近でいえば、コロナウイルス感染症やインフルエンザ……。これらは、手洗いをはじめとする予防で、感染を防ぐことができます。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する

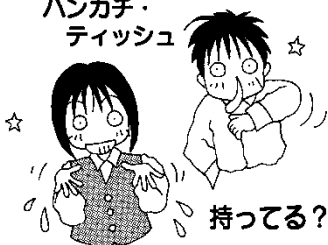


流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

ハンカチ・ティッシュ



きれいなハンカチやタオルを持ち歩いていますか！？

風邪予防など、手洗いはかかせません！
せっかく丁寧に手を洗っても、持っているハンカチが汚れていたり、制服で拭いたりしては無意味です。清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。

「レジリエンス」を身につけよう！

「レジリエンス」とは、回復力を表す言葉です。この力が高い人は、困難にぶつかったときや、ストレスがあったときなど、それらを乗り越えていくことができます。実はこの「レジリエンス」は、誰もが持っている力!!!個人差はもちろんありますが、物事の考え方など訓練をしていけば、「レジリエンス」を高めることができます。その方法の一つとして、物事の捉え方を変えてみる方法があります。自分で、捉え方を変える癖を付けておくと、悩んだり落ち込んだりすることがあっても、すぐに回復したり乗り越えたりすることができるようになりますよ!ぜひ、捉え方を変える癖をつけてみてくださいね。

～物事の捉え方を変えてみよう～

悩んでいることや嫌なことなどが起こったときは、実は自分の可能性を広げられるチャンス!

□やばい!テストまで1ヶ月しかない

⇒ テストまで1ヶ月もある! 頑張って勉強しよう!

□(運動部所属)足を怪我してしまった。練習ができない。

⇒ 足は怪我をしてしまったけど、上半身を中心に鍛えられるチャンスだ!

□親に勉強しろと怒られた・・・。

⇒ 親に期待されているんだな。自分ができることから始めよう。



“なかなか難しくてできない!”という人は、こんなことで悩んでいるのだけど、乗り越えるために、どんな考え方に変えたらよいか、身近な大人に聞いてみよう。もしかしたら、自分に合った捉え方を見つけることができるかも!?

～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

最近の保健室は、満員御礼状態です。季節の変わり目で、体調不良を訴える人から、悩み相談まで、来室理由は多種多様。少しでもみんなの力になればなあと、私も真剣です。

以前「なんで自分ばかりこんなに悩まなあかんの・・・」と嘆いていた子がいました。悩みは違っても、こんな風と同じ気持ちでいる人はたくさんいると思います。実は、この感情は発達段階上、極自然なことなのです。

思春期真っ只中にいるみなさんは、自分自身がどんな人間かを意識したり、周りと自分を比べてしまったりすることがあると思います。更に、優劣をつけては、落ち込んだり、悩んだり、自信をなくしたりなどのネガティブな感情が出てくることも。そうやって悩みながら、大人になるために、一歩ずつ階段を登っています。だから、何かに悩んでいたとしても、成長の過程と思って、自分とたっぷり向き合っていくくださいね。自分がどんな人間で、何が好きで、何が嫌いか。どんな得意なことがあって、どんな苦手なことがあるのか。自分のことを知ってあげてね。自分の一番の理解者は自分です。その上で、友だちとの付き合い方を考えたり、趣味を見つけたり、将来について考えたり・・・この先の自分に合った選択をしていってほしいと思います。保健室では、その手伝いができたらいいなあいつも思っています。

