

保健だより



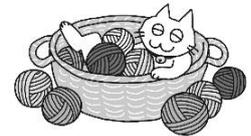
令和3年12月6日
明和県立高等学校 保健室
—第5号—



陽が落ちるのが早くなり、もうすっかり秋だな～と思っていましたが…最近では日中も気温が上がらない日も増えてきて、あっという間に季節が移り変わったように感じます。身体の冷えから体調を崩すこともあります。皆さんはどうですか？

冬といえば、クリスマスやお正月といったイベントが盛り沢山ですが、忘れてはならない年末の風物詩といえば「大掃除」！身の回りのたまった汚れやホコリを綺麗にすることで、気持ちもスッキリします。寒いからといって布団やコタツでゴロゴロ

してしまう人、大掃除で身体を動かすことでいい運動になりますよ。年末が近づいてきたこの時期に、身も心もリフレッシュして新しい1年を迎える準備をしてくださいね！



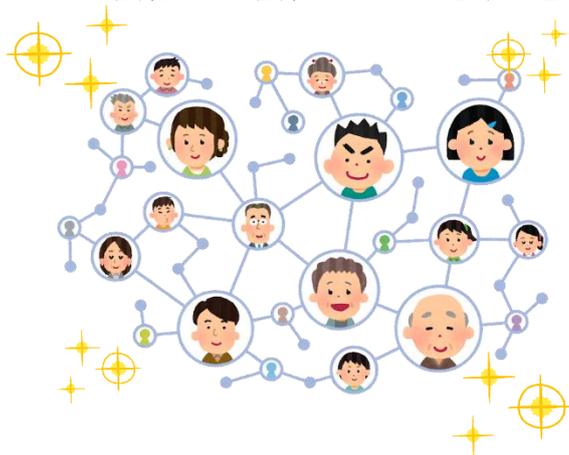
そのつぶやき、大丈夫？

確認しよう！言葉の選び方・使い方



インターネットを活用しての情報収集が当たり前になった昨今、非対面式のやりとりも頻繁に行われるようになりました。コロナ禍での感染対策の工夫ということで、荷物の受け取りなど様々なことが非対面でできるようになり、人と人との関わり方の形がより一層多様化してきています。

家族や友人との連絡手段として、今や SNS 無しの生活は考えられないと思いますが、皆さんは SNS 上でどのようなやり取りをしているのでしょうか？非対面でのやり取りで忘れてほしくないポイントは、【相手の顔が見えない】というとても当たり前のことです。経験のある人もいるかもしれませんが、インターネット上の書き込みや、SNS などでのやり取りでは、つい感情的になり、攻撃的な言葉や強い言葉を使ってしまうことがあります。顔が見えている時に表情などから読み取れる情報も、非対面ではうまく伝わらず、誤解やすれ違いからトラブルに発展することも…。顔が見えないからといって自分本位に発信するのではなく、まず一呼吸置き、自分が使おうとしている言葉や内容を眺めてみてください。自分や相手を必要以上に傷つける言葉や、後から見て嫌な気持ちになる言葉はありませんか？これから様々な経験をしていく中で、言葉の選び方や表現の仕方について、ぜひ一度ゆっくりと考える時間を作ってみてくださいね。



カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



2021年の終わりに…



新型コロナウイルスの脅威が継続し、感染防止対策に引き続き励んだこの1年。自分が考えていた通りの行動ができず、心がモヤッとしている人も多いかもしれません。新型コロナウイルス感染者の報告数は、今のところ減少傾向にあるようですが、まだまだ油断のできない日々が続きますね。この脅威が去った後も、日常生活の当たり前とされていたことが、すごいスピードで変化を



穏やかでいい年に…

続けていくと思います。環境変化に苦しむこともあるかもしれませんが、適度に休みながら、1歩ずつ着実に歩みを進めたいところです。

さて、12月が過ぎると今年度も残り3か月となります。3学期は【0学期】、次のステップへの準備の期間です。スタートラインに立つ時、どのような自分になっていたのか、それぞれが考えながら残りの時間を有効的に使っていきましょう。

