

# 保健だより



令和4年11月2日  
明和県央高等学校 保健室  
—第5号—



2学期が始まり、早くも2ヶ月が経過しました。冬が近づき、空気の乾燥や朝晩の冷え込みを強く感じる日も多くなってきましたね。最近では、廊下で寒そうに身体を縮めて歩く皆さんの姿を見かけることがあります。日々の健康管理のために自分ができることを心がけているでしょうか？

感染症対策のため、手洗いや教室等の換気がより一層呼びかけられる季節です。暖かい下着やブレザー、膝掛けなどを上手に活用し、気候の変化に対応できるよう各自で準備しておきましょう。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてくたさい。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ♪



## 献血を実施しました

9月28日（水）に、2・3年生と教職員の希望者を対象に献血が実施されました。毎年、群馬県赤十字血液センターから献血バスに来校してもらっていますが、今年度は78名の方が献血を希望してくれました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！

【献血実施結果】 ご協力ありがとうございました！

希望者：78名

実施者：56名（200ml：25名、400ml：31名）





どっちも大事  
相手のきもち  
自分のきもち



## 保健室での一コマ

保健室には、毎日様々な状況の人が来室します。最近、保健室に来た人達の話の中で、「自分の気持ちを表現するのが苦手」という声をよく耳にするように感じます。皆さんはどうでしょうか？

話し相手なりの冗談だと分かっているので笑っていたけれど本当は傷ついていた、という経験をしたことがある人も多いと思います。いくら親しい仲でも、言いにくいことや言われたくないことはありますよね。また、一度『怒り』のスイッチが入るとなかなか収まらない、と自分の感情との向き合い方に苦戦している人もいるかもしれません。

それぞれが好きなものや苦手なことが違うように、人の数だけ物事の捉え方や感じ方、表現の仕方があります。人と違うところがあって当然なのです。それでも、自分の気持ちが分からなくなったり、自分や周りの行動に困ったりした時は、その気持ちを整理してみませんか？モヤモヤしたことを書いたり話したりすることで頭が整理され、自分が抱えていた思いに初めて気がつくことがあります。家族や友人など話しやすい人を相手にしても構いません。ゆっくりと自分の心と向き合ってみてください。また、家族や友人だからこそ余計に伝えられない・・・という時は、ぜひ保健室も選択肢に入れてくださいね。皆さんが、様々な思いとともに自分の道を歩んでいく姿を、保健室から見守っています。



## 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）

