

# 保健だより

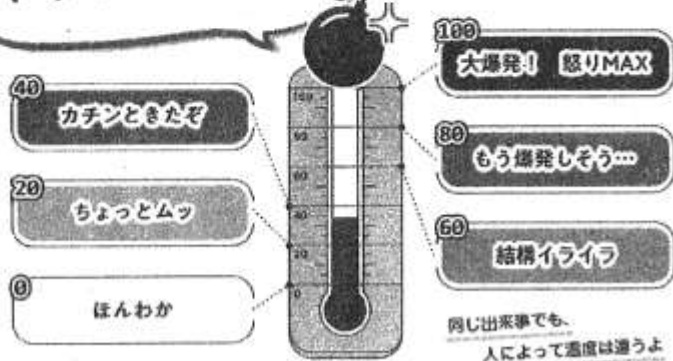
令和3年2月9日発行  
大島高校 保健室



「節分」は例年2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。「節分」は病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。昨年から感染予防を頑張っている自分と周りの人に「ありがとう」の感謝の言葉の豆をまいて、心の鬼を追い払いましょう。

## 【イライラと上手に付き合おう】

### イライラ温度計



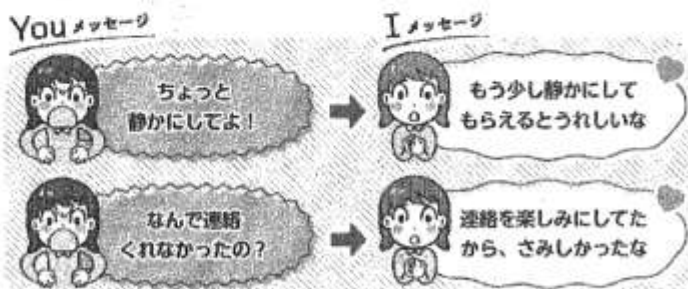
### イラッとしたときのクールダウン

- その場を離れる**  
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数を数える**  
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- ゆっくり呼吸をする**  
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!
- 体をゆるめる**  
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

### Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。



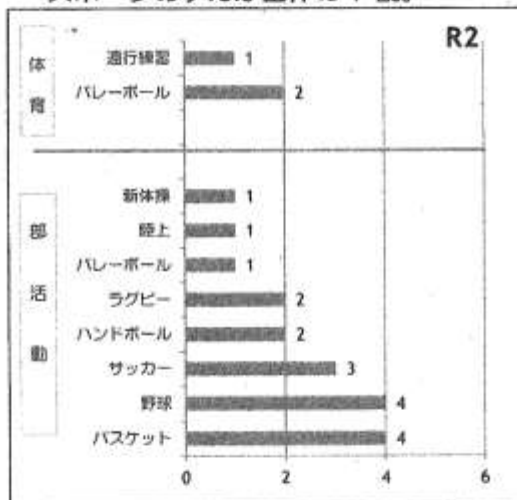
## 日本スポーツ振興センター災害発生状況 (R2.4~R2.12)

### 災害共済給付制度とは

学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者に対して行う制度。(療養に要する費用額 5000 円以上のもの)

◎学校の管理下とは…授業中、部活動中、学校行事、休憩時間、登下校中、寮など

◎令和2年度災害発生件数 27件  
※特に部活動中のケガが多く、球技系スポーツのケガが全体の7割。



球技系スポーツにおけるケガ発生のメカニズムは、大きく2つ。

- ①他のプレイヤーとの衝突
- ②ボールが顔面に当たること

集中力が欠如すると、普段の動作がうまく行えなくなり、ケガのリスクが高まります。集中力を保つコンディショニングに影響を与える要因は、「疲労」「栄養」「睡眠」「気温」など。



- ◎適度な休養
  - ◎バランスのとれた食事
  - ◎十分な睡眠
- ケガの予防につながる

自分にできることから始めて、楽しくスポーツをしましょう!

# ほけんたふり

担当:

1-2 池山, 1-6 徳田,  
1-4 川田, 吉野

ありがたふん  
は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがたふん」と伝えていいますか？  
感謝の言葉を口にすると、脳にいい影響を与え、ホルモンの分泌が促されます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンの働きで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがたふん」って今日は何回言ったかな？



SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう(投稿)するときは気を付きましょう」

- ▶ 「バカ」「性格悪い」などの悪口書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所の路で食中書かぬとデモを流す 業務妨害罪
- ▶ 「屍相」「殺してほしい」などを書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり逮捕される可能性も。「冗談のつもりだ」「冗談か」と言っても逃れられないのです。誹謗中傷は犯罪です。



外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「何の日も絶対夜かしら!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として調べました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続けると肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末のんびりするのではなく、寝る時間と起きる時間には気を付けてくださいね。

自分はダメな人間だと思ふことがある?

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある?」と質問した研究があります。

下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では「?」の数字はどれくらいでしょうか?

国	? %
日本	?
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

答えは72.5% 他国より高くと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてください。



国立青少年教育振興機構 (2015年) 【高校生の生活と意識に関する調査報告書 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -】より

## さよなら ウイルスくん

