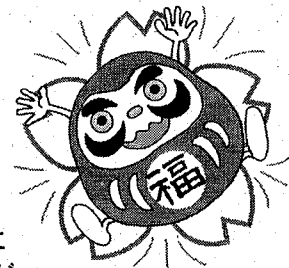


# 保健だより

令和4年2月1日発行  
大島高校 保健室



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。コロナ渦の中でマスク着用が欠かせなくなり、笑う機会が乏しくなっている人も多いのではないのでしょうか。

笑顔は人間関係を良好に保つだけでなく、内面にも良い効果をもたらします。笑顔になることで、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、免疫力が高まるほか、自律神経のバランスを整えリラックス効果をもたらします。これらは、作り笑いでも効果があると言われています。笑顔でいることを心がけて、心も身体も健康に高校生活を過ごしましょう。

## アンガーマネジメント

アンガー(anger)は、怒りやいらだちの感情であり、怒りを衝動にまかせて爆発させるのではなく、上手にコントロールして問題解決やコミュニケーションに結びつけることを「アンガーマネジメント」といいます。

大切なのは、怒りを「我慢する」ことではなく、「コントロールする」ことです。自分の感情にふたをしたり、気付かないふりをしたりするのではなく、必要があるときには適切に表現できるようになる一方で、必要のないときには怒らずにやり過ごせるようになることが重要です。

怒りと上手に付き合えるようになると、人や自分を必要以上に傷つけずに済みます。また、怒りや悔しさを勉強やスポーツなど異なるエネルギーに転化することができれば、人生の選択や可能性はさらに広がるかも知れませんよ。

### イライラ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。「トイレに行く」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。

Youメッセージ	Iメッセージ
「ちょっと静かにしてよ!」	「もう少し静かにしてもらえるとうれしいな」
「なんで連絡くれなかったの?」	「連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな」

## 「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(オミクロン株編)」の抜粋 諏訪中央病院 玉井道裕医師作成

### オミクロンの感染力

① デルタの15~3倍

家庭内感染率 31%  
2人感染率 21% (7日目迄)

ワクチン接種済(2回)の10人に1人はデルタよりオミクロンに感染する  
2.7~3.1倍感染力が大きい

冬に流行しやすいオミクロンとオミクロンとの感染率はほぼ同等

つまり、オミクロンの感染力の強さは免疫回復能力に由来する可能性が大きい

感染経路の変化 X (飛沫とエアロゾル感染がメイン)  
免疫回復能力 O

正しいマスク着用、手洗いは有効です  
3ヶ月以上に一度はマスクを替えよう

### この時期に「カゼ」をひいた?

→ コロナにかかっていると見て下さい (オミクロン)

カゼ症状  
発熱、頭痛、倦怠感、咳、痰、のど痛、鼻汁、気管炎、倦怠感、味覚・嗅覚障害

どのウイルスも症状はほぼ同じ

カゼなのか? コロナなのか?  
見分けるためには検査するしかありません

「いつものカゼ」としてそのまま仕事や生活を送ると  
7~14日間の原因にならなくなる可能性があります

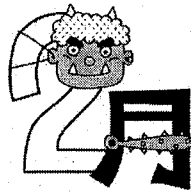
「いつものカゼ」をひいたら、2週間、23日~11日

玉井先生は次のように文章の最後を綴っています。

パンデミックの中で最も恐ろしいことは何でしょうか? ウイルスの変異することでしょうか? ワクチンや治療薬がないことでしょうか? 個人的には、情報がなく、たとえ情報がないと恐怖が増えられていきます。正しい情報という「心の盾」で、オミクロンに心まで侵されないように、第6波をのりこえましょう!

正しい情報を得て、正しく恐れることができるようになりますように祈ります。

# ほけんだより



生徒保健委員会  
 担当：1-5 浜崎 裕太  
 1-5 泉 なる花  
 1-6 田川 浩吉  
 1-6 向井 優美

**なぜカゼはひく**

病気になることを「病気になる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

う、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！

**たくさんの言葉で会話する鳥**

では、人は…？

シジュウカラやヤマガラスなど、日本のあちこちにいる野鳥たち。約200種類の鳴き声を使い分けて「鸟语」で会話をしているって、知っていますか？

しかも、驚くのが

**警戒しながら集まれ**

…と文章のように鳴き声を組み合わせずて話すこと。天敵の接近やエサの場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。

さて、みなさんは、

先年や友だち、おうちの人に何か言われたとさ、**知らない**とか**あっち**のようにしつ言葉で返事をしていませんか？

せーかくたくさん言葉があるのに、もったいないですよね。気持ちよきちんと伝えるためには、何て言えばいいのね？

冬のあったか～い睡眠 **NG集**

**NG 電気毛布を朝までつける**

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFが最弱に切り替わるタイマーを。

**NG 暖房で部屋を暖かく**

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16～19℃。

**NG 靴下をはいて寝る**

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができません、深部体温が下がりにくくなります。

**NG 寝る直前にお風呂であつたまる**

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付まにくくなります。入浴は寝る60～90分前に38～40℃のぬるめのお湯で。

ウォームアップに **オススメ** の飲み物

ケガをしないよう、運動前には必ずウォームアップをしましょう。

特に寒い日には念入りに。また、ウォームアップの前には、「しょうが湯」や「ホットココア」などの温かい飲み物を少し飲むのがいいでしょう。しょうがに含まれるジンゲロールや、ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血流を促す効果があるので、体がすぐに温まりますよ。

ウォームアップが終わり、本格的に体を動かすタイミングで「スポーツドリンク」を飲むと完璧です。