

上高☆保健だより

令和7年2月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-1HR



不安なことや心配ごとがあって
思わずため息をついたり、ぐっすり
眠れなかったりしていませんか？
それは心が SOS を出しているの
かもしれません。

今月の保健目標

好きなことをしたり
睡眠をとったりしてメンタルケアをしよう。



自分を「大切」に
するにゃ♪

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、誰でも悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。些細なことにイラっとしたり、泣きたくなったりすることも…それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受けとめ、心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。

いつも、頑張っているあなた！たまには自分で自分を甘やかしてみましょう。



おすすめの方法

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぴい寝る
- 友達や家族に話してみる(愚痴をこぼす)
- 好きなものを食べる(自分へのご褒美としてたまには甘いものも OK)



よく「眠る」ために

今日も、朝から元気ですか？ **すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ない**などの場合、**睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりする**のかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことをしましょう。



○寝る部屋は暗くする



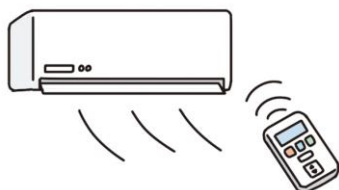
○寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



○寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



○寝る部屋の温度を調節する
(冬は 19~22℃、夏は 23~26℃くらい)



○自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



○着心地がよいパジャマを着る



覚えよう！ やってみよう！

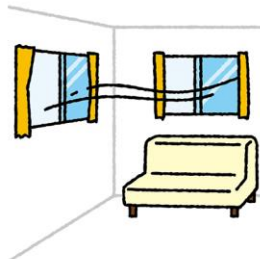
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

「アレルギー」の話



アレルギーとは、**身体を守る免疫機能によって全身または身体の一部に異常が起こる現象**のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染などの発症を未然に防いでいます。しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体に様々なアレルギー症状があらわれるようになります。



重度の場合は**呼吸困難や血圧の低下**といった**重篤な症状(アナフィラキシーショック)**を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合も。現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。

感染症対策で健康生活!!

健康のために乾燥を防ごう!

部屋の乾燥



のどの乾燥



窓を開けて換気!



朝日をあびて体内時計もリセット!

2月13日(木)15:30~16:30 開催 令和6年度 学校保健委員会

学校における健康に関する問題と実践活動について研究協議し、家庭や地域社会等と連携して健康づくりを推進することを目的に毎年開催されています。生徒の代表としては2年生保健委員4名が参加。上高生の課題や委員会の取り組みを発表する予定です!今年度のテーマは「デジ☆コン(デジタルコントロール)」。皆さん取り組むことができましたか?

