



令和3年12月2日
和泉中学校 保健室

期末テストも終了し、2学期も残りわずかとなりました。12月に入り、1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

毎日寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？寒くなってから、風邪症状で保健室に来室する生徒が多くなりました。体調を崩さないために、体を冷やさないよう気をつけましょう。



ストレス・疲れを上手に解消しよう！



みなさんは「ストレス」と聞いて、何を思い浮かべますか？勉強・人間関係・学校・塾・自分の身体...それぞれいろいろなものが浮かんだと思います。私たちはストレスを乗り越えることで鍛えられ、成長しています。ストレスは私たちが成長していくためのチャンスでもあるのです。

思春期はストレスを対処する経験が少ないこともあって、身の回りの様々なことが気になって悩み、不安を大きく感じる時期なのです。

～「3つのR」でストレス対処～

Rest

レスト: 休養、休息



Recreation

レクリエーション: 気晴らし、娯楽



Relax

リラックス: 緊張を解きほぐす



気晴らしリスト♪

ペットと遊ぶ・映画を見る・ショッピング・散歩する・人と話す・おいしいご飯を食べる・スポーツ観戦
湯船にゆっくり浸かる・カラオケ・本を読む・きれいな景色を見る・ストレッチ・筋トレ etc.

知っておこう！

世界エイズデー

12月1日はWHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。

レッドリボン 30周年

エイズに苦しむ人々への、理解と支援の意思を示すために運動が始まりました。



レッドリボン運動が始まってから30年の間に治療法は進歩し、治療を早期開始すれば HIV に感染していない人と同等の生活を期待できるようになりました。ですが、社会全体でエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。自分たちには関係ないと思うのではなく、これから大人になっていくみなさんだからこそ知っていてほしいです。

きちんと知ろう エイズのこと



Q エイズって何？	Q どうやって感染するの？	Q 感染の心配があるときは？
A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV 感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。	A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。	A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を
しっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

ひ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけではなく、心にもさまざまな不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

