ほけんだより 5月号

生徒保健委員会
D3河合,宮本 C3屋敷
令和2年5月発行

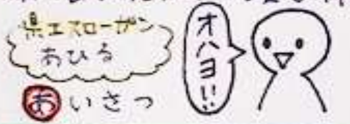
緊急事態宣言が出されて外出自粛が続いていますが,県工生のみなさんはどのように過ごしていますか？家にいるからといって,だらだらお昼まで寝ていませんか？不規則な生活をしていると,ホルモンの分泌や酵素の働きも乱れ,体調を崩しやすくなってしまいます。家にこもってばかりいると,不安や恐怖,怒り,悲しみなどのマイナスな感情が多くなり,それが続くと私たちの免疫力は下がってしまいます。ウイルスへの免疫力を高める生活をしましょう!

さわやかな季節を気持よく迎えよう!

あいさつをしよう!

良い人間関係の第一歩は『あいさつ』
朝一番に発声して頭も体も**シャキッ!**と

- 腹筋がつく
- 新陳代謝UP⇧
- 気持ちいい



県工スローガン
おひる
㊊いさつ
オハヨ!!

自分なりにリラックス!

寝る前にぬるめのお風呂に入ったり音楽を聴いたりしてリフレッシュ!

生活習慣リズムを整えよう!

この3つをバランス良く!
＋
早寝・早起き
朝ごはん

悩みや不安は人に相談しよう!

- 落ち着きがない
- やる気が出ない
- 寝られない
- 心が晴れない
- 食欲がない
- 元気がない
- イライラする
- パニックになる

こんな症状がある場合,紹介した相談機関や保健室でも電話相談を受け付けています。

話すことで気が楽に!
気軽に利用して下さい

コミュニケーション能力を高めよう!

4つの方法

伝える力

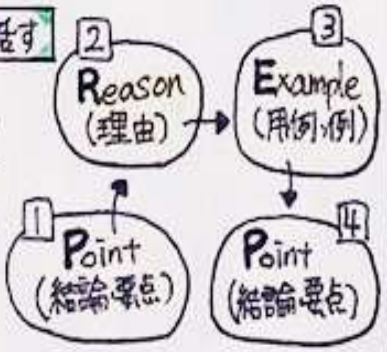
言葉・話し方を相手に合わせる

言葉以外の要素も相手に合わせて安心や好感を持ってもらうために…

コレを意識! ⇨
- 話すスピード
- 表情
- 声のトーン
- 声の大きさ

目的・結論から話す

《PREP法（プレップ）》で論理的で分かりやすく,説得力が高い話し方が身につく!



受けとる力

相手の話にしっかりと耳を傾ける

より良いコミュニケーションを図るには相手の話に心と体を傾けて聴くことが大切。

- 相槌
- うなづき

リアクションが大切!

バックトラッキング

バックトラッキングとは…

相手が発した言葉を繰り返して,会話を進めていくことで相手が信頼感を持ってくれるというコミュニケーション方法。

コツ 相手が使った言葉をそのまま使う

起立性調節障害

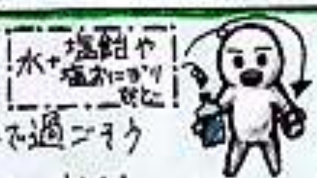
精神的ストレスによる『自律神経の乱れ』が原因の1つ!!

どんな障害なの？

例えば…
- 朝に起きられない
- 立ちくらみがおこる
- 身体が重くなる（特に午前中）
- 立っていると気分が悪くなる
- 失神発作
- 食欲不振
- 動悸
- 頭痛
- 夜に寝つけない
- イライラ感
- 集中力低下

等の症状

予防するには?



水＋塩飴や塩おにぎりなど

- 早寝早起きを心がけよう
- 自然体で過ごそう
- 循環血液量を増やすために水分＋塩分を補給しよう
- 運動をして下半身の筋肉を鍛え,筋肉ポンプの働きを高めよう
  ➡ かかとを上下に動かしてふくらはぎを鍛える!
- 柔軟体操をしてみよう
- 場合によっては漢方も⊙

早期治療が大切!

…もしも自分が起立性調節障害かもしれない…と思ったら早めに診断を! 悪化する前に治療しよう!

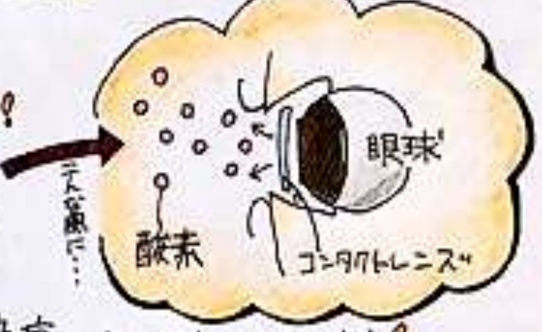
コンタクトレンズを使っている人へ!!

…コンタクトレンズによる眼のトラブルが増えてきています!

コンタクトレンズ装着で目は酸素不足に!!

コンタクトレンズにより角膜の表面が覆われてしまい

角膜は酸素不足に…



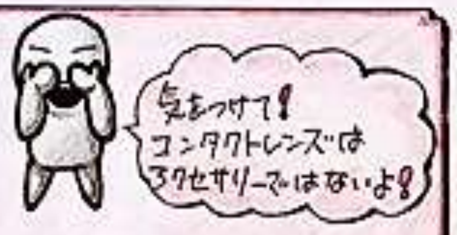
⬇

角膜は酸素不足になると傷つきやすくなり,感染症になりやすくなってしまう!

なので
- メガネと併用しよう
- 付け外しの前に手を洗おう
- 目が充血したり痛む場合は早めに眼科へ行こう!
- 使用期間は守り,レンズケアもしっかりしよう!

カラコンの危険性

- 色を入れている分,レンズが分厚く直径が大きいものが多いため酸素不足や圧迫による角膜障害を起こしやすい
- インターネットや雑貨店などで診察を受けずに購入できる物は材質が粗悪な物が多いので気をつけて…!
- 色素が簡単にはがれ眼球を傷つけてしまう…そこからウイルスや細菌が侵入し,角膜潰瘍を起こすかも ➡ 最悪の場合,失明の可能性も!



気をつけて!
コンタクトレンズはアクセサリーではないよ!

おしゃれも大事かもしれないけれど,たった1つの自分の目,大事にしましょう!!

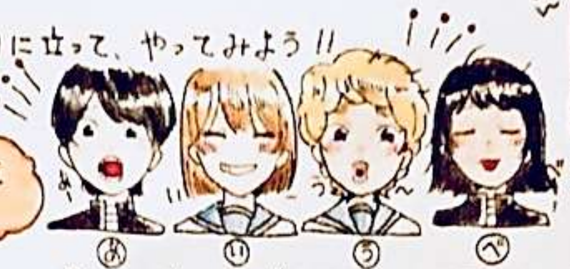
目覚めの朝をスッキリと!!

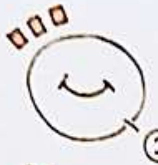
朝起きたら、ふとんの中で大きく伸びをしてみよう!!

洗面所の鏡の前に立って、やってみよう!!

① あいうべ体操

免疫力や自然治癒力を
高められるよ!





② 目を開けたり閉じたり、口角を上げたり下げたりを5～10回してみよう!!

最後にすてきな笑顔をつくって、よい1日にしよう!!

心の健康度アップ↑↑

笑顔はストレスを解消し、さらに
プラス思考になる!

人とのコミュニケーションは取れていますか? 友達となかなか会えない日が続き、テレビやケータイばかり見ていませんか? 電話やLINEをするなど、会えなくてもコミュニケーションを取る手段はあります。家族や友人と会話をしたり電話をしたりして、意識してコミュニケーションを取るようにしていきましょう!!

自分の「楽しい」、「うれしい」、「ほっこり」する時間を大切に、音楽を聴く、歌を歌う、ダンスを踊る、ペットと遊ぶ、アロマなどの香りを楽しむ、お笑いをみて大声でたくさん笑うなど、自分の好きなこと楽しいことをしてストレス解消しましょう!!

⚠ 自分で自分を守るセルフコントロール(自律)を!!

新型コロナウイルスへの対応は長期戦になりそうで、私達が今どうするかが問われています。自粛という期間を少しでも快適に過ごすために1日の自分のスケジュールを作ったり、いつも通りの規則正しい生活を送ったりするように心がけましょう。自分の気持ちが不安定になったら、静かに目を閉じて、心が落ち着くまで深呼吸を繰り返してみましょう。そして、この機会に、何かひらめいた新しいコトにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。

～毎日元気に過ごすために～

コロナの影響で体が
なまっていませんか?

みなさんは"幸せホルモン"というのを知っていますか?
幸せホルモンとは「セロトニン」のことで、不足すると、ネガティブになったり、不眠症やうつ病を引き起こしたりします。そこで、セロトニンをしっかりと分泌して、活性化させるために必要なことを紹介します。

日光

太陽の光をしっかり浴びる!

昼夜逆転してたり、寝れない人もしっかり日光を浴びると解消!

☆ スマホ・ゲームは程々に

運動

特に 体をこまめに動かそう!

◎オススメ
- 体幹トレーニング
- ウォーキング
- スクワット
- 自転車 etc.

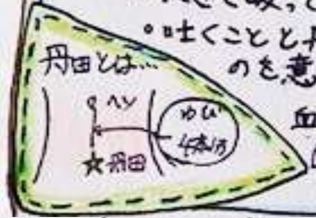
最低でも5分
しっかり集中!

呼吸

腹式(丹田)呼吸が効果的!

◎ポイント
- 大きく吸って、ゆっくり吐く
- 吐くことと丹田が固くなるのを意識しよう。

血行・血流が良くなり、からだも温かくなって免疫力アップ↑



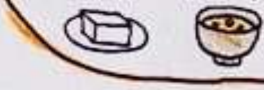
食事

バランス良くゆっくり食べる!

セロトニン分泌を促す食べ物を食べてより効果的に!

和食がオススメ

とうふ　みそ汁　など



よくかんで食べる
⇓
セロトニン分泌UP↑
集中力UP↑
免疫力UP↑

☆ コロナだけでなくあらゆる感染症予防には
普段の「手洗い」「うがい」をしっかりしよう!

笑顔で体も心も元気に!

笑顔を浮かべるだけで、免疫にとって重要な「ナチュラルキラー細胞」(NK)、幸せホルモン「セロトニン」の生産も活発になります。

笑った時の表情筋の動きでセロトニンが活発生産!

⇓

セロトニンが血液やリンパ液によって全身に運ばれて、NK細胞がくっつく

⇓

働きが活性化

たくさん笑って
不安やイライラを
吹きとばそう!