

# 1月のほけんだより

兵庫県立湊川高等学校  
保健室  
令和5年1月

今年(ことし)はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間。体調に気を付けながら、残りの少ない今の学年での日々を大切に過ごしましょう。



## 水分補給 冬もしゅかり



### こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



+++ 知っておきたい /

**地震** 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

上履きのまま逃げるのはなぜ？



+++ 訓練のなぜ？

**火事** 燃えた物から出る煙には、体に良くないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が。低い姿勢で進み、むことも覚えておきましょう。

ハンカチを口に当てるのはなぜ？



+++ 避難

もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない！」

どうして「戻らない」？



1月17日は  
**防災とボランティア日**

悩みは小さいうちに相談しよう



## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試** 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれませんが…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作ります。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

