

# ほけんだより 2月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年2月号 (Vol.19)

梅の花も見頃になりました。今年は節分も立春も春はもうすぐ、と感じさせる陽気でした。お日様の光も日ごとにきらきら輝きを増しているように感じます。でも油断は禁物、まだまだ寒さは続きます。おまけに今年は特に雨が少なく空気がとても乾燥しています。インフルエンザは少し下火になってきた感じですが、風邪、胃腸炎などもまだまだ流行中です。基本的な生活習慣を整え、健康に、楽しく毎日を過ごせたらいいですね。

### 冷えは万病のもと

かぜをひきやすい  
肩がこる  
便秘・下痢  
眠れない  
気分が落ち込む

## 温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

### 温まるアイテム・フル活用

首: マフラー、ネックウォーマー  
手首: 手袋、手首ウォーマー  
足首: 厚手のくつ下、レッグウォーマー  
カイロ: 貼るなら首の下、お腹、背中  
お腹: 腹巻

### 温まるものを飲む・食べる

Coffee tea  
Hot Drink  
生姜  
根菜類

### 適度に運動 ストレス発散

123456789

ZUBAAAAN!



### 冬の天敵…乾燥肌をふせごう

①肌を洗うときは優しい力で  
②きちんと保湿する  
③加湿器を使う  
④生活習慣を見直す

保健室では引き続き、図書館とコラボ企画を行っていきます。身長・体重測定もできます。体調不良やけがのときだけではなく、心身の健康に関するさまざまな情報を得られる場所として利用してもらえたらと思います。

## “笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

### これ、「ネット」それとも…?

- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかは重要です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

## どこにある? “ネット”と“リアル”の境界線

スマホやパソコンで知りたい情報にすぐアクセスでき、いまや生活に欠かせないインターネット。しかし、一方で「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識をそのまま信じ込み、言動に反映させてしまう傾向がみられます。例えば保健室では日々、みなさんから心や体、健康に関する相談を受けていますが、こうしたことが珍しくないのです。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。さらに言えば、ネットであなたの質問に答えてくれるのは、会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人がほとんど。正しい情報を与えてくれるとは限りません。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたりしたことの“線引き”も必要ではないかと思うのです。