



# 元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和4年2月1日発行 No.13

新型コロナウイルス感染症の感染者数は、毎日のように過去最高記録を更新し続けており、今までで1番深刻な状況と言えます。いつどこで感染するかわからない状況なので、**毎朝の健康観察**をはじめ、これまで以上に感染症予防の徹底をお願いします。特に**マスクを外した状態での会話は、感染リスクが高いのでやめましょう。**

さて、2月3日は節分です。節分とは季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことで、現在は特に立春の前日を指します。かつては季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると信じられており、それを追い払うための行事が、現在の節分という形で残っています。最近では、豆まき以外に恵方巻もメジャーになりました。今年の恵方は、「北北西やや北」です。

健康に1年を過ごせるよう、節分にあやかってみるのもよいのではないのでしょうか。



## 花粉が飛び始めています！

今年も花粉が飛ぶ季節がやってきました。東京では2月上旬からスギ花粉の飛散が始まり、**2月下旬には飛散のピーク**を迎える予想です。飛散量は、**北日本では去年より多くなる**と予想されています。花粉症で悩んでいる人は、毎日の花粉対策をしっかり行いましょう。花粉症ではない人も、室内に入る前には上着をはらって花粉を落とすなど、花粉症の人へ気遣った行動ができるといいですね。また、花粉で肌荒れを起こす人もいるので、丁寧な洗顔を心がけましょう。

### \*花粉対策のポイント



毎日の花粉予報を  
チェック！



帽子・めがね・ツルツル  
した素材の服を着る！



外から室内に入る  
前に服をはらう！



帰ったらすぐに  
手洗い・うがい！



丁寧な洗顔で  
花粉を落とす！






## こまめな加湿で身体と肌に潤いを！

冬は湿度が低いうえに、エアコンなどの暖房器具によって、さらに空気が乾燥します。乾燥した場所にいると、風邪をひきやすくなったり、肌が荒れたりするので、加湿をすることが大切です。



### \*加湿器がなくても大丈夫！お手軽加湿方法

 <p>洗濯物や濡れタオルを干す</p> <p>水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。</p>	 <p>お湯を入れたうつわを置く</p> <p>机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！</p>	 <p>霧吹きを使う</p> <p>精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！</p>
---	--	---

「保湿クリームを塗る」  
「まめに水分を摂る」と  
さらに**GOOD!**



# ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

## あなたはどちらのタイプ?

### ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



### カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

## ウジウジさんタイプへのアドバイス

### できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



### 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

### 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

## カリカリさんタイプへのアドバイス

### 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

### 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



### 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

# 姿勢を良くして気分も前向きに!

まだまだ寒さが厳しい季節です。寒さから身体が縮こまって姿勢が悪くなっている人もいないのでしょうか。姿勢が悪くなると体のバランスが保てず、さまざまな箇所に不具合が起こってしまいます。歩いている時や授業中など、意識して姿勢を正すようにしましょう。

## 授業中、こんな姿勢になっていませんか?



背中を丸めて前かがみ



身体がずり落ちている

→長時間この姿勢でいると、頭痛・めまい・身体の痛み・手足のしびれ・筋肉の衰えなどマイナスなことだらけ!

- ①イスに深く座り、②背もたれによりかからず背筋を伸ばし、③頭が身体より前に出ない状態がベストです!

ぐにゃっとさんから

なんだか調子がわるいなあ

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

しゃまうとさんへ

気持ちもしゃっきり!

- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...