

ほけんだより 令和5年2月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス感染症と合わせ、インフルエンザが流行しています。感染性胃腸炎も心配です。「冷えは万病の元」と聞いたことがあるかもしれませんが、体温が1℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。まだまだ冷え込む日があります。体を温かくして過ごしましょう。

- 引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪く感じたら、無理せず休養」をしましょう。



日本気象協会が発表した「2023年春の花粉飛散予測第3報」によると、徳島県内は2月中旬からスギ花粉が飛び始め、飛散量は昨年より非常に多くなる見込みです。今から万全の準備をしておきましょう。



花粉と『接触しない』ために



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ(ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

☆心の調子はいかがですか？

心の元気がなくなると、そのときの心の状態が体や普段の生活に現れることがあります。食欲がなくなったり、眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりと、心の中は見えませんが別の形として見えてきます。

こんなときは、身近な人に相談してみるのもいいと思います。自分だけでは思いつかなかった考え方が見つかるかもしれません。医療の力を借りることで、心の元気を回復させるのも一つの方法です。

【スクールカウンセラー来校日】

2月13日(月)・2月20日(月)・3月13日(月)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生に申し出てください。

短所と長所はとらえ方次第!?

物事を見るときの枠組み(フレーム)を変えて別の視点で捉え直すことを「リフレーミング」と言います。

自分の短所を知ること大切ですが、自分の強みや良いところにも目を向けてくださいね。

短所?	長所?
飽きっぽい	好奇心旺盛
いいかげん	おおらか
神経質	繊細
頑固	意志が強い
おとなしい	謙虚

ネガティブな言葉を禁句にする

でも、だって、どうせ、いんか、まあいかに

ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

おなか、いたいような?

『なんとなく...』でも、ひと休み♪

**メンタル
トレーニング**

軽くなるかも!?

他人と比べない

ひとは、わたし、おたしは、おたし、きのうのわたし、はいはい

昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる

だいじょうぶ?、はい、ありがとうと言われたい♪