

# ほけんだより



高野口中学校 N08 令和6年12月20日

今年も残すところ、わずかとなり、寒さも冬本番となってきました。気温が下がり空気が乾燥すると、風邪をひきやすくなり、またインフルエンザ等の感染症が流行します。本校でも、インフルエンザの罹患者が出てきています。うがい・手洗い・十分な睡眠・バランスの良い食事を心掛けて、のどが痛い・咳が出るという場合はマスクを使用し、インフルエンザやコロナウィルス感染症を予防しましょう。

## \* 肌着を着よう!

寒い寒いと言って、洋服を何枚も重ね着をしている人がいます。洋服の下の肌着は？という、着ていないとのこと。体調不良で保健室を利用する人も肌着を着ていない人が多いです。洋服を数枚重ねるよりも、まずは肌着を1枚着るようにしましょう。肌着を1枚追加するだけで、体の保温力が変わります。この冬を、健康で乗り切るために、まず肌着を着ましょう。

## \* 心が元気になるヒント

落ち込んだ時、無気力になった時、心がぐったりしているとき。そんな時はありますか？落ち込みやイライラを引きずっては、自分にとっても周りの人にとってもプラスにはなりません。

そんな「こころの危機」から抜け出すために、できることがあります。人それぞれ、「ご機嫌」になるポイントは違うかもしれませんが、ご機嫌さんになるためには・・・

- ① 身体を動かす。
- ② 人とおしゃべりする。
- ③ おいしいものを食べる。
- ④ 身の回りをきれいにする。



## \* 鼻呼吸していますか

皆さん、自分の呼吸を意識していますか？マスクをしている人は特に、マスクで鼻を覆われるので息苦しくなる時があり、知らず知らずのうちに、楽に空気を取り込める「口呼吸」にしている人が多いです。

口呼吸をしていると、口の中や歯ぐきが乾燥しやすくなり、唾液が十分にいきわたらなくなります。唾液には「粘膜免疫」という免疫システムがあり、からだにおよぼす細菌を排除してくれる役割を持っていて、感染症の予防にもなります

口の中が乾燥しやすい、唇が荒れやすいといった症状は口呼吸のサインですので、自分の呼吸に意識を向けて、鼻呼吸をするように心がけましょう。

## \* 自分の人生の選択

3年生は進路を決める時期になり、心がざわざわしている人も多いのではないかと思います。友達と一緒に高校に行きたい、将来の夢に向かってこの高校に行きたい、でも・・・といろんな思いが頭の中を駆け巡っていると思います。中には、親がこの高校にしたらと言うから、先生がこの高校を勧め

てくれるから、自分の気持ちがぐらぐらすると言った話も耳にします。心がぐにやぐにやすめる思春期です。自分で決めかねることも多く、人の意見に耳を傾けることも必要です。しかし、最終的には自分自身が自分の人生の選択をしていくのです。自分の心を整理しながら

「～が～と言うから」と人任せで決めるのではなく、自分の気持ちに正面から向き合って、次のステップに踏み出してほしいと思います。



## \* 年の瀬に

今年1年を振り返って、自分のできたこと、もうちょっとがんばったら良かったなと思うこと、新しい年を迎えるにあたり、来年はどんな年にしようかなどを思いながら、自分自身に向き合う時間を作ってほしいと思います。

一日一日、無事に過ごせたことに感謝し、どうぞ良いお年をお迎えください。