

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和6年10月17日

長引く咳が特徴のマイコプラズマ肺炎、 インフルエンザ、新型コロナ感染症、食中毒にご用心!!

冬に向けて、感染症対策が大切です。なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、十分な睡眠、しっかり栄養、温かい食べ物で体調を整え、寒暖差を考えて衣服の調節、喉の乾燥を防ぐ水分補給、こまめな手洗い、鼻呼吸、歯みがきを意識して実行し、感染症予防に努めましょう。体調が悪いときは無理をせず、お腹にやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。
欠席する場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



「SC（スクールカウンセラー）講話」を9月9日（月）に行いました。



演題 「心の健康」

講師 スクールカウンセラー 池田知子先生

池田先生から心の健康（メンタルヘルス）、ストレス、ストレス、対処するための行動（コーピング）を学びました。

心の健康は、生き生きと自分らしく生きるための重要な条件であること。ストレスは誰でも感じる、適度なストレスは精神的な発達に役立つ、だからと言って放っておいていいかというそうではない。つらい気持ちが続く時（人生の中で必ずやってくる）は一人で悩みを抱え込まないで相談してくださいと心をこめて話されました。

講話の中で、各自、白紙の真ん中にまず、星を描き、その星を自分に例え、その周りに円を幾重か描き、その円の中心より自分を支えてくれる人達（私のサポーター）を書き入れました。身近にいる人、人でなくても動物、ゲーム、美しいものなど、これがあったら何かしら支えてもらっている感覚があるものを書き入れていくことで、今の自分の心の健康につながっていることを気づかせてもらいました。支えたり支えられたりの居心地のよい関係を保つことが心の健康に良いことだと教わりましたね。

感想では、全員が「わかりやすかった」と回答しました。また、様々な気づきが寄せられました。

＜生徒の感想より＞

- 今日の講話を聞いて、心の健康は大切だなと思いました。心の整理をする時は、体を動かしたり、本を読んだりしてみようと思います。自分のまわりの人が僕を支えてくれていることを改めて知ることができました。
- 私は今日の講話を聞いて感じたことは、どんな人でもストレスを感じるからそれを溜め込まず、時折発散して、人にも頼っていいこうと思います。
- どんな人でもストレスを感じていることや暑い、寒いなど人にストレスを与える物事のことをストレスという事など



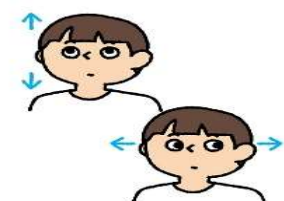
を知れた。ストレスを発散する方法やストレスを受けないようにする方法等を考えたりして、これから生きていこうと思った。

- 今日の心の健康の講話を聞いて、僕は、アルバイト先と学校などでストレスがたまっているけど、たまらないようにしている。家族や友人など、周りには話を聞いてくれる人がいっぱいいるから一人で抱え込まないように周りの友達に相談をしていこうと思いました。
- ストレスの原因はたくさんあるので、何も対策をしてないと、心が壊れてしまうので、運動、睡眠などをして、メンタルケアをしようと思いました。
- 今日は人間関係、気候などいろんなストレスがあり、その対処法を教えてくださいました。適度なストレスは必要だと思いました。解決策がなかなか見つけることができない時は、体を動かしたり、音楽を聞いたり映画を観たり家族と話したりしたいと思いました。困った時は近くの大人のの人に相談したいです。
- 今日の講話を聞いて、これから進学の為に面接練習や受験勉強が増えるので、不安になると思うので、心と体を休ませて、ストレスをリセットできるよう頑張ります。家で猫を飼っているのでも、猫に癒してもらったり、友達と適度に遊んだりして、ストレスを増やさないようにします。友達の相談にもシンシに向き合っていこうと思います。

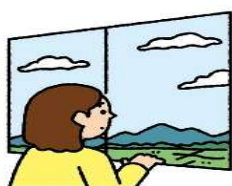


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

