

保健だより

令和2年9月2日

NO. 8

高田高等学校安塚分校

連日の高温に体がグッタリという人もいるのではないのでしょうか。寝苦しいときは夜空を見上げてみるのも気持ちよいもの。星々とともに秋を感じる風が涼しさを運んでくれます。

さて、今年の9月は例年より暑いとの予報です。睡眠をとり朝食を食べ、体育の前後は水分・塩分をとるなどして、熱中症を予防しましょう。

体内時計を安定させ、よい生活リズムをつくろう

新学期が始まり、みなさんの体は学習モードに切り替わったでしょうか。朝寝坊したり授業中眠くなったりという人もいるのではないのでしょうか。

私たちの体には、脳や内臓を動かすリズムのもとになる体内時計が備わっています。脳の視床下部では、体内時計の時間に合わせて内臓の動きを調節しています。日中は血圧や体温を上げ活動的な状態にしたり、夜は血圧や体温を下げ体を休ませたり、体の動きをコントロールしています。



朝の時間帯に目が光を感じるとセロトニンが分泌され、体や脳を目覚めさせ活動しやすくしたり、心のバランスを整えたり、夜の眠りを誘うメラトニンを作ったりする働きがあります。

体内時計を安定させる工夫

- ★毎日同じ時間に寝る・起きる
- ★食事の時間も毎日同じがよい
- ★毎日運動する(同じ時間帯で)
- ★屋外で過ごす時間も必要
- ★人との交流を保つ
- ★昼寝はせず夜の深い眠りを確保

体内時計の安定は心の安定

逆に、夜遅くスマホなど目に近い距離で強い光をあびると、眠りをうながすメラトニンの分泌がさまたげられ、体内時計が逆戻りして眠気をさまし寝付きを悪くしてしまいます。

特に、思春期は睡眠・覚醒リズムがくるいやすく、不規則な生活を送れば体内時計が乱れて昼間は体がだるく、夜に目がさえる不調が起きます。それが続くと体内時計が昼夜逆転して朝起きられなくなります。

体内時計を安定させるために、夜のスマホ等はやめる時間を決めましょう。決めるのも自分、守るのも自分がいいですね。

中井スクールカウンセラー勤務日のお知らせ

中井先生からは8月中も生徒や保護者のみなさんのカウンセリングを行っていただきました。9月以降も、月2～3回 主に金曜日・月曜日 13:00～17:00にお勤めいただきます。希望される方は、学級担任や養護講師へお申し込みください。



9月 4日(金)	10月 9日(金)	11月 6日(金)	12月 4日(金)
14日(月)	19日(月)	16日(月)	14日(月)
25日(金)	30日(金)	27日(金)	25日(金)

気持ちよくコミュニケーションするための「クッション言葉」！

人とコミュニケーションをとることは、おずかしことです。自分の思っていることや考えていることを相手の気持ちを考えながら分かるように伝える、できるようになるには練習も必要です。

どう言えばよいか困ったときは、まず話しかけるきっかけを作る言葉＝「クッション言葉」を使ってみましょう。相手が話を聞く準備もできるし、お互いの身持ちが柔らかくなって、言った方も言われた方も両方とも気分がよくなる言葉です。

★「クッション言葉」を使ってみよう！

- ① すみませんが・・・
- ② お願いします・・・
- ③ ちょっとおうかがいしますが・・・
- ④ ちょっとお聞きしますが・・・
- ⑤ お忙しいところすみませんが・・・
- ⑥ 申し訳ありませんが・・・
- ⑦ おそれ入りますが・・・
- ⑧ 悪いのですが・・・

★友だちや家族にも使ってみよう！

- a ごめん、悪いけど、～してくれる
- b お願いがあるんだけど・・・
- c 教えてほしいんだけど・・・
- d 後でもいいんだけど・・・
- e あの一、いいかな・・・
- f ちょっといいですか・・・

相手の顔を見て話せると、いいね！



ちょっとした言葉を加えるだけで、相手の受け取り方が変わります。
クッション言葉は、気持ちよくコミュニケーションするコツです！

高校生を垣間見る！ その31

昼食の時間、教室を回ってみると机を向かい合わせて弁当を食べようとしている人たちがいたので、「向き合って食べるのは危ないよ」と声を掛けたら、「えっ、もういいんじゃないの」といった反応の声。“もういいんじゃないの”と言えるほど予防対策を実践してくれていたんかーい”と心の中で言い返す。

「インフルエンザにもかかったことないし、きっと新型コロナウイルスにもかからないと思う」「周りがマスクしてるからオレは（しなくて）いい」など、今までにも根拠のない発言はありましたが、感染予防の意識が低下し予防行動が実践されなくなるとは危険です。

むやみに恐れなくてもよいですが、基本的な感染予防対策は継続して実践しなくてはなりません。これから秋を迎え、新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も叫ばれています。手洗い・換気・3密をさけるなど、まだまだこれからが本番ですよ。

習慣にしたい生活様式 ④

【ウイルスはなくなるらない。だからやるんだよね！】

大声ではなくふだんのおしゃべりでも飛沫は飛んでいます。自分は（自分たちは）気にしていなくても周りでのいやな思いをしている人はいます。

人との接触をさけられないバスや電車の中では、お互いの安全を考えマスクの着用を心がけましょう。

- 向き合って食事や会話はさける。
- バス・電車中はマスクを着ける。
- * 5分の会話は1回の咳と同じ

布マスクも飛沫の拡散防止効果あり

不織布よりも効果は減りますが、手作り布マスクも7～8割の飛沫をキャッチできることが分かっています。

素材は綿よりもポリエステルの方が効果が高いそうです。