

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.9 保健室

2023.12.16(土)



今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年は、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。今年、橘中高ではインフルエンザが大流行し、昨年は年間50名ほどの感染状況でしたが、今年は2学期までに200名以上の方がすでにインフルエンザにかかっています。この時期はインフルエンザだけでなく、様々な感染症のリスクがあります。予防の基本は手洗い・うがいです。冬休みも元気に過ごしましょう。

2023年が終わろうとしています。

やる気とは思っているんだけど・・・

気分が乗らないとやる気が起きなくて・・・

追い込まないとやる気でないタイプ



「やる気」は待っていても起きません。

「やる気」スイッチはどうやら自分で入れるものようです。

何か、やい残している人はいませんか？

脳科学者 池谷裕二氏によると、「体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、体が主導権を握っている」

楽しいから笑う のではなく、笑うから楽しい

やる気が出るからやる のではなく、やるからやる気が出る …とのことです。



脳をだましてスイッチ ON

やらなければいけないことがあるのに何となくやる気が出ない…。そんな時は、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！

自分の好きな方法でスイッチをONにしたなら、とにかく始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはず。是非、試してみてください。

脳のスイッチを入れるのは体（カラダ）

自分のやる気スイッチを見つけよう！！

- ① 鏡を見て「大丈夫」と笑顔を作る
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズを決める
- ③ 元気に体を動かす
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く
- ⑤ エナジーブレスト（深呼吸）をする



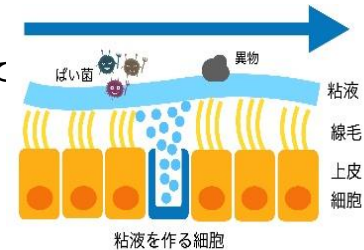
「寒いから風邪をひく」はホント??

とても寒い南極ではほとんど風邪をひかないといわれています。寒さだけでは風邪はひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をしたとき、病原菌を乗せた飛沫

が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きが弱くなってしまいます。空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



粘液を作る細胞



感染症予防の3原則!

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動

感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

冬休みは、人の集まるイベントも多く、楽しみにしている人も多いと思います。受験を控えている3年生、大事な試合を控えているクラブ員のみなさん、冬休みに予定を立てている人、大事なイベントを充実するため、体調管理をしっかり行ってください。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例	#8000	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
	#7119	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

年末年始は医療機関も休みが多く、急なケガや体調不良で困ったことがある人もいられるかもしれません。そんな時は、相談できる場所があるということ覚えておいてください。役に立つはずですよ。

中学生のみなさんへ

中学生のみなさんは、1/9(火) 始業式の日身体計測を予定しています。心の準備をしておいてください。

自分 は 自分

どんなに自分を好きになろうとしても

なかなかねなくて

何もかもうまくいかなくて

自分のことが嫌いになる

誰かに憧れたとしても

その人になることはできない

どんなに自分を嫌いになっても

何も変わらない

自分は自分

誰かになる必要もない

自分を好きになることで何が

人生は変わらない

