

ほろんだお2月

たつの市立龍野東中学校保健室 NO11

【一年で一番寒い】といわれる大寒をすぎました。暦の上ではもう春に近づいています。

1月は本校でも、インフルエンザがみられました。保健室からみた印象では、コロナに比べて、少し感染しやすいのではということを感じます。現在3年生は受験を控え、1、2年生は1年間のまとめをする大事な時期ですので、引き続き学校全体で感染対策に取り組んでいるところです。

皆さんには睡眠や栄養をとることで、感染への抵抗力を高めるようお願いいたします。また風邪症状があるときは無理に登校せず、自宅での健康観察と休養に努めていただきますようお願いいたします。

ストレスフリーになるためには

失敗や挫折をして、そこから立ち直る力を精神科では”レジリエンス”といいます。レジリエンスが養われるためには、大人になるまでに小さな失敗や挫折をたくさん経験することが大切だそうです。そうすると、大人になって仕事や恋愛で失敗してもしなやかに受け流せる力がつきます。ですから中学生のみなさんはたくさんチャレンジをして失敗をしてください。失敗をしたら「これでレジリエンスが養われた。ラッキー」と思ってください。それからもう一つ、ストレスに動じないように、体の中のセロトニンというホルモンがたくさんでるような生活をするのがおすすめです。セロトニンが低い状態の人は自分の感情がコントロールできにくいそうです。ストレスを受け流して気持ちを切り替えるにはセロトニンが必要です。セロトニンが増えると気持ちが安定し、爽やかにリラックスした気分になります。セロトニンを増やす生活習慣は、睡眠をたっぷり・朝の日光を浴びる・歩く・海草やヨーグルトなどを食べて腸内環境を整える・食べ物としては、バナナや豆製品（豆乳・納豆・豆腐など）・赤身魚（まぐろ・かつお）をとると効果的です。ぜひ試してみてください。

参考文献 3つの幸福 樺沢紫苑

今月の保健室

・保体委員会では、新委員長副委員長を中心に活動しています。

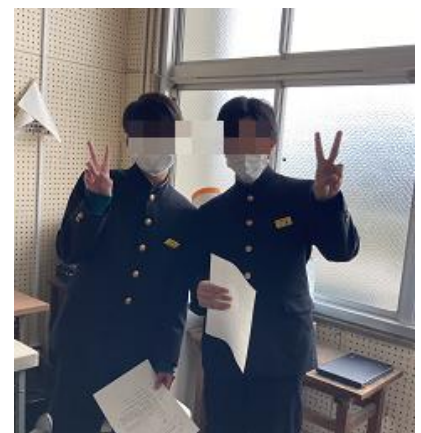
1月は【寒さにまげず元気な学校生活を送ろう】の目標を立て取り組んでいるところです。1月19日に感染症についてミニミニ保健指導放送版パート8を行いました。厚生労働省の※資料を引用し、寒い時期ですが手洗いをという内容でした。

※手に残るウイルスの数

手洗いなしの場合→百万個

流水で15秒手洗い→1万個

石鹸で10秒もみ洗い+15秒すすぐ→数百個



↑委員長・副委員長 放送後

・まだまだ寒い日が続きますが、2月3日の立春以降、日々春に近づいていきます。3年生は卒業して新しい進路へ、1・2年生は進級に備え、1年間のまとめと準備の期間です。この1年間それぞれに、いろいろあったと思いますが、心と体は元気に過ごせたでしょうか。自分なりに振り返りができるといいですね。