

# ほけんだより 12

令和4年度 名西高校 保健室

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。今冬はコロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行も懸念されています。引き続き、自分でできる感染予防、健康管理をしっかりと行っていきましょう。

## 基本的な感染防止対策

- 換気
- 手洗い・うがい
- マスクの着用
- 体調不良がある場合

自分だけでなく、同居の家族も含めて、少しでも体調不良の方がいる場合は、外出を控え、速やかに医療機関に相談又は、検査をしましょう。

## 3つの首<sup>あたま</sup>を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」<sup>くび</sup>「手首」<sup>てくび</sup>「足首」<sup>あしくび</sup>の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首<sup>くび</sup> ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首<sup>てくび</sup> 外に行くときは手袋を忘れずに

足首<sup>あしくび</sup> 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？



## 体も心も

## うるおいプラス+

### 体が乾燥すると…

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる



### 心が乾燥すると…

- 少しのことでもイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む



### うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



### うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



## スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ「HSP」

HSPは、“Highly Sensitive Person” = 「敏感すぎる人」の意味

苦しくて、自分はHSPではないかと思ひ、スマホで検索してみた人も多いのではないのでしょうか。HSPは過敏すぎることで生きづらいつ感じますが、過敏であること自体よりも、その過敏さが周りの人に理解されないことによる苦しさが大きいようです。

私は過敏な人にしか感じることでできないすばらしい人間性があると思っています。

もしよかったら、あなたのお話を聞かせてください。一緒に考えていきたいと思っています。

12月の相談日時(完全予約制) 1日(木)・21日(水) 10:30~17:30(1回45分程度)

※予約方法:ホームルーム担任または向井境子先生まで



参考:日本学校保健研修社「健」、徳島県新型コロナウイルス感染症対策本部