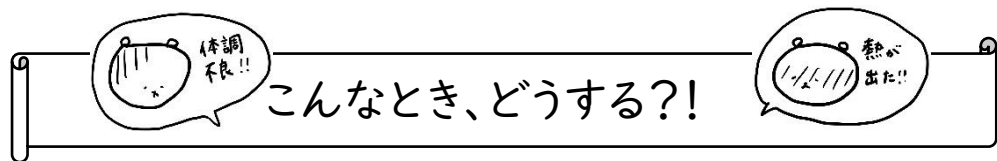


令和5年(2023年)2月号  
豊中市立第十四中学校  
保健室

寒い・・・!!体調はどうですか?

乾燥した寒い日が続いています。みなさん、体調はどうですか。1月末から、全国的にも感染者が増えたインフルエンザ。豊中市内でも学級休業をする学校が増えています。本校でもインフルエンザにかかった生徒はいますが、今のところ校内で爆発的に流行はしていません。生徒のみなさんが手洗いや教室の換気をきちんとできているからだと思います。今後もこの調子で、感染対策をすること、規則正しい生活を送ることを大切にしましょう。



1 熱が上がり始めて、寒気がするときはどうする?

A あたたかくして体を休める

B すぐに解熱剤で熱を下げる

2 熱が高くてつらいときはどうする?

A 出来るだけ厚着をして汗を出す

マフラー2枚にフリース2枚  
その下に  
肌着と  
スエット  
着ておろね

B 薄着で熱を逃がす

3 食欲がないときはどうする?

A 栄養が必要なので無理してでも食べる

食欲ないけど...  
気合いで  
食べるぞー  
やるぞー

B 消化に良いものを食べられるだけ

食欲ないし  
ヨーグルトだけ  
ええわ

1のこたえ・・・A	2のこたえ・・・B	3のこたえ・・・B
熱は体の免疫反応。保温と休養は、免疫力を高めます。解熱剤を飲んでも、根本的な治療にはなりません。	寒気がしたら温かく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。おやみに厚着をすると、熱がこもって体温が上がってしまいます。	食欲がないときは、無理にたくさん食べず、消化に良いものを少量でも。ただし、熱が出ているときや下痢をしているときは、水分補給を忘れずに!

「ストレス」ってなんだろう?

「ストレス」とは?

私たちの心と体には深いつながりがあります。これは、保健の授業でも習いましたね。体調が良くないと気持ちも落ち込んでしまうように、悩みごとがあることによって、体がだるく感じたり、頭痛や腹痛が引き起こされることもあるのです。

私たちの心はさまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

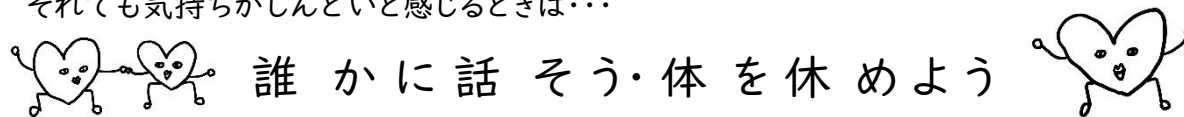
でもね・・・ストレスは悪いことばかりじゃない!

暑い・寒いという感覚もストレスになりますが、それを感じられないと私たちは自分の身を守ることを忘れてしまいます。また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決し、乗り越えることで私たちの心は大きく成長していくと言われています。

「ストレス=悪いもの」と考えてしまいがちですが、人間が成長する上で、適度なストレスは必要なのです。ストレスをうまく発散し、上手に付き合っていけると良いですね。

ストレスを上手に発散させよう!あなたなら、何をします?

それでも気持ちがしんどいと感じるときは・・・



お家の人や友達、先輩、後輩、学校の先生などなど。話を聞いてくれる人が近くにいる場合は、その人に話をしてみよう。話せる人がいないとき、誰に話したら良いか分からないとき、保健室でも話を聞きますよ。良かったら、しんどい気持ちを話してみてくださいね。

体が疲れていると、気持ちもしんどくなりがち。しっかり眠ったり、ゆっくりできる時間を積極的につくったりして、体を休ませることも大切です。あなたの心も体も大切にしてくださいね。