

保健だより 2月



愛知県立尾北高等学校 保健室

気になる? ならない? 既読と未読

多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もあります。「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満もち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。



便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

こおった道・雪道 ころばず歩こう!

「ゆっくり」
急がずにすすむ



「ちょこちょこ」
歩幅は小さく

「べったり」
靴の裏全体をつける

要注意!
こんな場所は

- ☑ 日当たりがよくない道
- ☑ 建物や地下鉄の出入り口
- ☑ 横断歩道などの白線部分
- ☑ マンホールのふたの上
- ☑ バスやタクシーの乗り場
- ☑ 車が出入りする歩道



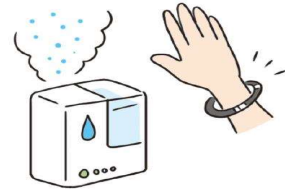
※とくに気温が下がった朝など、雪や氷がかたまっているところはキケンです!!

バチッときた!? 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。



金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

生活習慣病予防 は今から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は?



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

*** 保健室より ***

2月に入り少し暖かい日も増えたように感じますが、まだ寒い日もあります。**換気** **手洗い** **うがい**を行ってインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防にも努めましょう。

・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の感染症に感染した場合は、出席停止になります。必ず、担任の先生へ**治療報告書の提出**をお願いします。