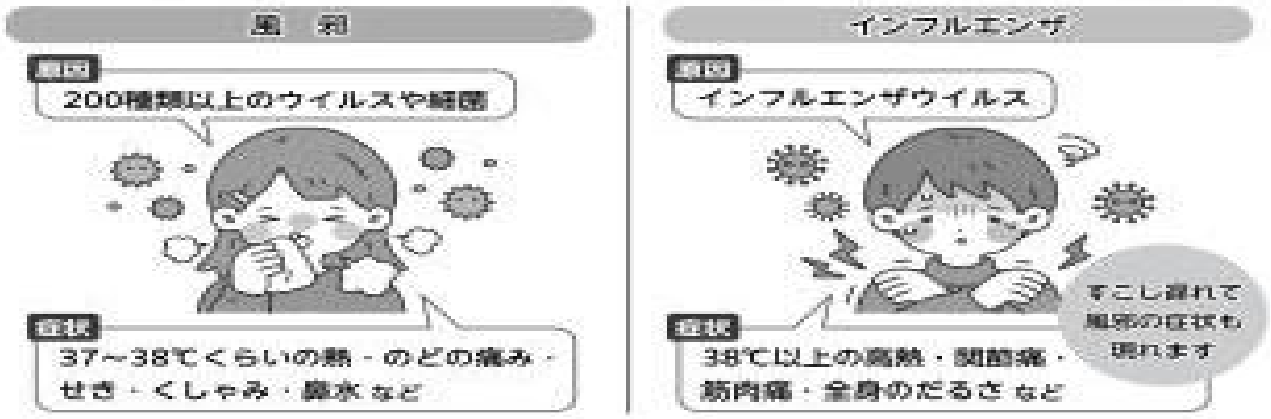
ほけんだより 11月

令和8年11月6日発行
十和田工業高等学校保健室
文責　小田　留美子

11月に入り、朝晩はもちろんのこと、日中も「寒いなぁ」と感じるようになりました。みなさんの様子を見ても、カゼ症状の生徒が増えてきて、予防も含めてマスク姿が目立つようになりました。十和工高祭は終わりましたが、まだその余韻に浸っていたり、疲れを引きずっている人がいるかもしれませんね。でも、**気持ちを切り替え、これからは少し落ち着いた生活を心がけましょう。**

また月末には2学期末テストが予定されています。メリハリつけた生活でみなさんにとって**“実りの秋”**になることを願っています。**いつもの“体調管理”（表面掲載）に加えて、“こころの健康管理”（裏面掲載）も意識して日々健康的に過ごしてほしい**と思います。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ





もう流行は始まっていますが、今からでも遅くはないです。接種をお勧めします。接種費用は医療機関によりますが、3500円前後のところがほとんどのようです。接種時期は一般的に12月中旬までに済ませることが望ましいとされ、ワクチンの効果は約5カ月と言われています。**100%かからないということではありませんが、重症化を避けるためにも有効な手段**です。

とくに受験や大事な大会を控えた生徒はご検討を!!

寒暖差のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



上手に感情をコントロール！



怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとなえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

否定的にとらえられがちですが、「怒り」とは誰でも持っている自然な感情です。問題なのは、怒りの感情を持つことではなく、**その感情に振り回されて、冷静でいられなくなり、人や自分を傷つけてしまうこと**です。ですから、**怒りの感情を上手にコントロールしていくことがとても大切**になってきます。

上記のように、怒りをしずめるために**深呼吸**をしたり、**ゆっくり数を数えたり**といった方法もあります。また、あえて**別の楽しいことを考えたり、その場から離れる**等、怒りの原因を遠ざけるという方法もあります。自分にあった対処方法をいくつか見つけておくといいですよ。

いつも正しい姿勢



ときどき思い出して、✧ピンッとね

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる

1



そのまま体を起こす

2



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

