

Health Letter

令和2年12月17日 冬休み号
愛知県立知多翔洋高等学校 保健室

明日から冬休みに入ります。今年は新型コロナウイルスの影響で、例年とは違った年末年始の計画を立てている人もいることでしょう。長期休みは、どうしても生活リズムが乱れがちになりますが、規則正しい生活習慣を心がけ、体調管理を徹底しましょう！



冬休み中の健康観察について

終業式の日に12月分と1月分の「健康状態チェックシート」を配布します。冬休み中も毎日自宅で検温し、チェックシートに記入してください。

★記入したチェックシートは、始業式の朝回収し確認をします。絶対に失くさないようにしてください。

また、体調が悪いときは不要な外出は避け、自宅で休養しましょう。早めにかかりつけの病院を受診することも早く治すためのポイントです。

免疫力を高めよう！



病気に対抗する免疫力を高めるために大切なことは、毎日の生活を健康的に送ることです。「ご飯をきちんと食べる」「こまめに身体を動かす」「気持ちよく排便する」「ストレスや疲れをためない」「睡眠をしっかり取る」どれも基本的なことですが、これらをリズムよく続けることが必要です。免疫力は簡単にパッとつくものではありません。日々の積み重ねが大事です。



ノーメディア・デーをつくろう



「ノーメディア」とは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどといったメディアの使用を控える日のことです。こうしたメディアを長時間にわたって使用することにより、睡眠不足になったり、生活リズムが乱れたりします。なかには食事中やお風呂・トイレでも手放せない人がいるようです。たまにはメディアの電源をオフにして、その時間を別のことに使ってみませんか。ぜひ家族のコミュニケーションの時間として活用してみてください。

欲求やストレスの対処法を考えてみよう



《欲求への対処方法》

生理的欲求への対処方法に比べて、社会的欲求への対処方法はなかなか難しいものです。まずは自分を客観的に見つめ直す、他の人の気持ちを考える、コツコツと地道に努力することから始めてみましょう。

《生理的な欲求》

お腹がすいた、喉が渇いた、眠い、トイレに行きたい、性的な行為がしたいなど、主に身体、生きるために必要なもの。

《社会的欲求》

みんなに好かれたい、仲間に入りたい、お金が欲しいなど主に心、生活を送っていくうえで求めるもの。

《ストレスへの対処方法》

環境が原因であれば、できるだけ改善するようにしてください。そうでないものは、友達や家族・先生に話す、リズムのある生活を送る、気持ちを切り替える、リラックスできる方法を見つけるなど、状況に応じた方法を試していきましょう。

《ストレス》

ストレスとは、外からの様々な刺激によって心や身体に負担がかかっている状態をいいます。この刺激のことを「ストレッサー」といいます。ストレッサーには①物理的（暑さ・騒音等）②科学的（公害等）③生物的（ウイルス・細菌等）④心理・社会的（人間関係等）なものがあります。みなさんが聞いて思い浮かべるのは、このうちの④心理・社会的ストレッサーによるものが多いのではないのでしょうか。