

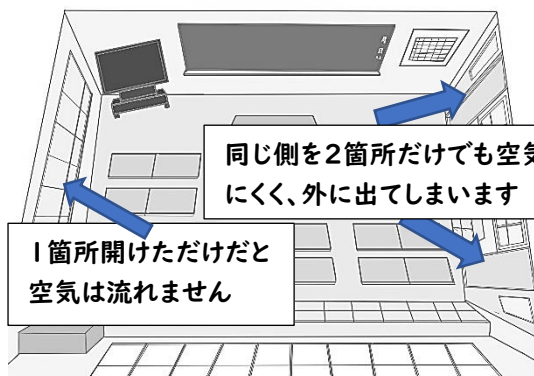


ほけんだより11月

札幌市立平岸中学校
保健室
2025/11/04

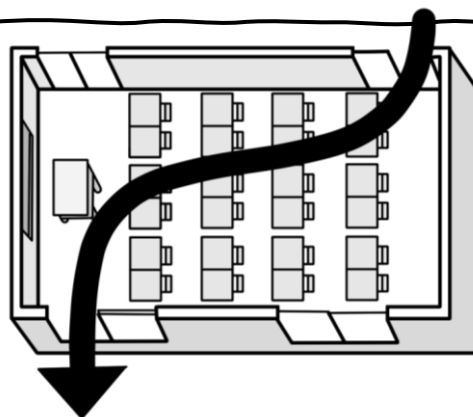
11月9日は「いい空気の日」

換気のコツ



生活常任委員会を中心に、感染症予防の一環として教室の換気活動を行っています。

2箇所、2方向、対角線上に開けると効率的に空気が入れ替わります。



感染症の感染ルート



通常、インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染ですが、換気が不十分だと水分が蒸発した飛沫核が空気中にたどいやすくなり感染の機会が増えてしまいます。

だから「換気」が重要です

（腸にやさしい生活しよう） ～「腸活」のススメ～

「腸活」 コマーシャルで耳にしたことはありますか？ 健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布の仕方は個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。腸内細菌を整えるために、次のことに気をつけてみましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



こころ♥メンテナンスしてますか？



●よく聞く言葉だけど＜ストレス＞って？●

ストレスには、“暑い”“寒い”や不安、悲しみ、怒りなど様々なものがあります。例えば、大勢の前で発表をしなければいけなくなった状況を想像してみてください。「失敗したらどうしよう」という緊張する気持ちや、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたりすることがあります。これはストレスに対抗するために、体が頑張っている反応です。でも、強いストレスがかかった状態が続くと、こころと体は疲れてしまって様々な反応がでることがあります。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする
- 下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

●こころと体をケアしよう●～疲れた時、辛い時にできることを見つけよう～



体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があると言われています。ただ、頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さでかまいません。



ゆっくり休んだりぬるめのお風呂につかったり、腹式呼吸を試してみる

体をリラックスするためにぬるめのお風呂や、腹式呼吸を試してみましょう。息を吐く時にお腹がべったんこに、息を入れたらお腹がふくらむ・のが腹式呼吸です。意識して呼吸すると深い呼吸ができるようになりリラックス効果が。



自分の好きなことや興味のあることをやってみる



今の気持ちを書いてみる

今の気持ちを紙に書いてみましょう。書くことで今の悩みと距離をとって客観的にみられるようになったり、それまで思いつかなかった選択肢や考えに、自分で気が付くことがあります。



なりたい自分に目を向ける

問題を抱えていると、その原因ばかりに目が向きがちです。でも、できていることやうまくいっていることに目を向けてみましょう。「こんなふうになるといいな」というようななりたい自分を思い浮かべ、どんなに小さくても何か目標をたててみよう。その目標がクリアできたら、自分をほめてあげよう。



♥ **自分でできる方法でケアしてもこころと体が辛い時は、信頼できる大人に相談しよう。**