

ほけんだより2月号

令和2年2月7日 尼崎市立小田中学校 保健室

小田中学校では、インフルエンザの感染が大きく広がることなく2月に入りましたが、尼崎市内の流行は続いています。油断せずに体調管理はしっかりと！！

保健室に「しんどい」と言って来る人の中には「朝は37℃以上の熱がありました」と言う人がたくさんいます。がんばって学校へ行こうという気持ちは良いのですが、体調が悪い時や朝から平熱より1℃以上熱が高い時は、無理をせず休養してくださいね。

教室の空気検査を実施しました。

2月3日に、学校薬剤師さんが来校し、1年3組の教室で空気の検査を行いました。乾球温度 20.6℃・湿球温度 13.0℃・湿度 41%、二酸化炭素濃度 0.04%で、全て基準値以内に入っており、空気の状態はとてもきれいでした。空気中の二酸化炭素濃度が多くなると、頭がぼーっとして、集中力が低下します。また、インフルエンザなどのウイルスが体内に入ったときの免疫反応も低下して感染しやすくなってしまいます。もし、換気ができていないなあ〜というクラスがあったら、**休み時間に5分窓を開けるだけで、空気の状態は良くなりますので、寒いのを少し我慢して換気するようお願いします。**



いよいよ入試です！

●当日の朝食はいつもと同じメニューに。

試験日だからこそ、食べ慣れている、いつもどおりの食事を。当日は緊張のため、消化能力が弱くなっていることも。普段よりたくさん食べたり、慣れていないものを食べたりすると胃や腸がびっくりして、腹痛につながります。

●問題用紙が配られている間に深呼吸を。

1つめの理由は「脳に十分な酸素を供給するため」。試験中は集中するので、脳でたくさんの酸素を必要とします。しかし一方で、集中しているときは呼吸が浅くなりがち。大きく深呼吸をして、よいスタートを切りたいですね。

2つめは「落ち着きを取り戻すため」です。焦る気持ちを落ち着かせて問題に取り組み、うっかりミスを予防するための小さな儀式です。

結果は結果。やってきたことはきっと将来に生きてきます。

ムダになることはありません。最後はポジティブにいきましょう！



あなたはこんな経験をしたことがありますか？



自分は友達の顔色ばかり見て話していて、とても疲れる。でも気になる。

友達と思っていた子が、自分の味方になってくれなかった。人が信じられなくなった。

機嫌が悪い時に親にあたってしまう。あとからいつも後悔している。「何でおこってしまったんだろう」って。

自分には自信がない。勉強も、運動も、親の期待にこたえられないし、これからが不安・・・。

思春期の心は不安がいっぱい。

この時期に起こる身体と心の変化は、自分でも分からない不安をもたらすし、周りからのちょっとした刺激にも心が動揺して気持ちが不安定になります。また、考え方も、わがまま、自分勝手といった「自己中心性」が強くなります。

思春期あるある～！



- 親や先生、大人に口答えするなど、つい反抗してしまう。
- 親や先生、大人存在をうっとうしく感じ、放っておいてほしいと思う。
- ずーっと放っておかれると寂しくて、たまに誰かに甘えたいくなる。
- ちょっとしたことですぐイライラする。
- 家族よりも友だちのほうが何でも話せる。
- 人からどう思われている（見られている）のかがとても気になる。
- 前より、服装や髪型を気にするようになった。
- 「みんなと同じ」でいることがとても大事だ。
- ひとりでいるのは寂しい。不安だ。
- 将来のことはまだ分からない。



心の変化は、心が大人へと成長している証拠。「自己中心性」が強くなったときに、

自分の心をコントロールできる力をつけていこう。



そのために必要なのは

この
4つの力

- 思いやる力
- コミュニケーション能力（人の話を聞いて相手を理解しよう）
- 我慢する力
- 想像力（自分がこの行動をしたら周りの人はどんな反応をするのか）

学校は色々なタイプの人が集まって生活する場所なので、このような力が試されたり、練習できる場面がたくさんあります。そうしたとき、「それでいいの？」「自分はどうしたいのか」と自分の心の声に耳を傾けながら、「じゃあ、自分はどうしたらいいのか」を考えて決断する。このような経験の積み重ねが、さらなる心の成長へとつながります。