

ほけんだよい 1 月

旭中

感染症による出席停止について

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、感染症と医師の診断を受けたときは、学校へお知らせください。（さくら連絡網を含む）

インフルエンザは、出席停止後、治癒して学校へ登校する時に、インフルエンザ経過報告書をもって来るようにお願いします。

様式は、学校ホームページの「各種たより・通知文」＞「03 保健便り」内の 02 学校感染症関係フォルダに入っています。

スマホのその使い方、大丈夫かな？

ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



寝不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだが目覚め、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。



疲れたら、休も？



非言語コミュニケーションの重要性

言葉以外の手段を用いたコミュニケーションです。顔の表情や身振り手振り、視線、姿勢、声の調子、服装などがあげられます。コミュニケーションにおいて、言葉以外のものから伝えられる情報はとても重要です。「ありがとう」という言葉も、顔も見ないで言われるより、笑顔で言われた方がうれしいですね。

ちょっとした視線や表情で同じ言葉が言われても印象が違います。言葉だけではない、人に与える印象についても、考えてみてください。

ストレスという言葉を知っている人は、多いと思います。
 しかし、ストレスとはいったい何なのでしょう？
 自分で、今、ストレスを感じている人はいますか？
 ストレスのことを知って、ストレスを上手に処理できるようになれば、
 気持ちも軽くなります。ストレスについて学んでみましょう。

ストレスとは？

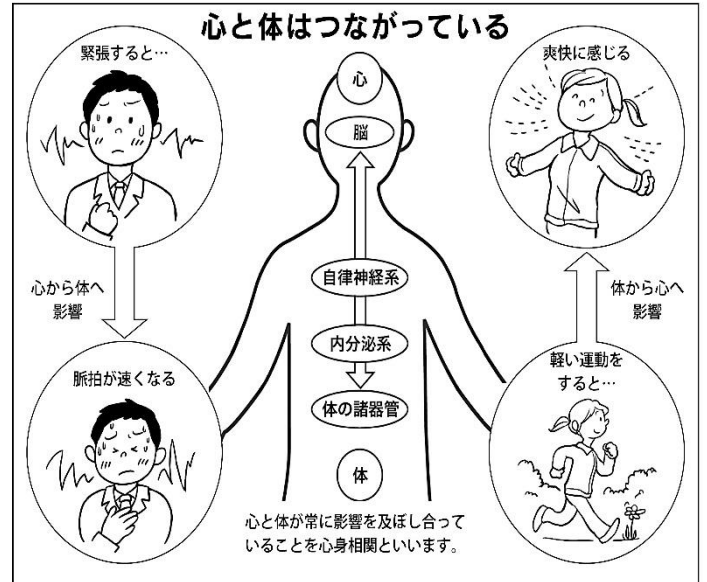


ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレッサーの種類

気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など



ストレスへの対処法

自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。



好きなことをする



人と話す



体を動かす



思いをノートに書いて整理する



見方を変える



原因をなくす

「泣くこと」も大切です

すごくなやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。

