

ほけんだより 2月号

令和3年2月

星が丘中 保健室



2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の『令和』も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

2月の保健目標

心身ともに健康な生活を送ろう



おすすめリフレッシュ

上手に息抜きできていますか？



栃木県の県立高校の入試まであと約1か月、1・2年生の学年末テストまであと約1週間。受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりお腹が痛くなったりイライラしたりすることもあります。無理をしすぎず自分のペースでひと休みすることも大切です。みなさんも自分の息抜きの方法（ストレス解消法）をみつけてみましょう。

＜星が丘中の先生方のストレス解消法を紹介します＞



校長 菊地明男先生

・バイクで旅に出る

副校長 高橋裕一先生

・体を動かすこと

生徒指導主事(保健体育) 船田賢二先生

・あいみよんの歌を思いっきり歌う

栄養教諭 石塚恵美先生

・たわいない話をして笑う
・気の合った人と美味しいものを食べる

1-2担任(保健体育) 稲富章太先生

・好きなものを際限なく食べる
・サッカーボールを蹴る

1-6担任(理科) 鈴木駿先生

・人としゃべる
・野球(一応)

2-2担任(国語) 渡邊咲耶先生

・ゆっくり休む
・ゆっくりお風呂にはいる

2-7担任(英語) 鈴木裕加里先生

・体を動かすこと
・食べる

2年副担任(美術) 木下大輝先生

・絵を描く
・ドラマを見る

3-3担任(理科) 岩本侑香先生

・時間を気にせずに寝る
・趣味に勤しむ

3-6担任(音楽) 田崎道子先生

・気の合った人と美味しいものを食べる

3年副担任(国語) 平野友美先生

・YouTube で国際宇宙ステーションからの画像(地球の姿など)をみる

養護教諭 水井知美

・子どもと一緒に遊ぶ
・十分な睡眠をとる

主幹代替(国語) 加藤雅之先生

・ぬるいお風呂にゆっくりはいる

業務嘱託 鈴木武夫先生

・山登り ・ハイキング

メンタルサポーター 小平真理子先生

・ストレッチ ・スクワット

自分なりにできる、リラックス法をみつけて、心の健康を守りましょう。

図書室の大谷先生に心がほっこりする本を紹介してもらいました

①『キミに会いにきたよ』

田村 みえ: 著(学習研究所)



ココロにじんわりしみる
TERUTERUTENSHI から
の応援メッセージがいっぱい
載っています。

②『そのまのキミがすき』

木村 裕一: 著(PHP 研究所)



直したいけど直せないコンプレックス、解決したいけどなかなか解決できない悩み。コンプレックスや悩みは誰にでもあるもの。悩み多き人たちに送るユーモアたっぷりの絵本です。



考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～



自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなこと言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりします。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超えるような不思議な力が宿っていると信じられていた・・・そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも SNS など次々に新しい形が生まれてきました。それでも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら・・・そんなことを心がけていきましょう！！

化学物質過敏症って知ってる？

衣類防虫剤や香料(香水・整髪料・柔軟剤・洗剤等)など身近な製品に、過敏に反応し、困っている人がいます。

私たちの生活空間に存在するさまざまな種類の極めて微量な化学物質に反応して、頭痛・倦怠感等の症状があらわれるとされています。個人差はありますが、許容量を一定量超えると引き起こされるといわれており、発症のメカニズムについてはまだ未解明な部分が多く、誰にでも発症するリスクがあります。最近では、柔軟剤や洗剤などの化学物質の香りによって健康被害を受ける「香害(こうがい)」が原因となって化学物質過敏症を発症する方が増加しています。

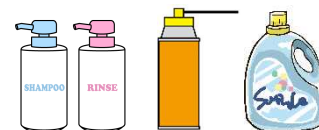
原因となる可能性のあるもの



洗剤、シャンプー・リンス、柔軟剤、タバコ、香水、防虫剤、殺虫剤、虫よけスプレー など

症状(例)

頭痛、吐き気、鼻水、耳鳴り、のどの痛み、せき、どうき息切れ、湿疹、目がチカチカする など



保護者の皆様へ

・洗剤や柔軟剤の多くには、合成化学物質が使われているため、洗濯後もそれらの成分が残り、肌荒れやアレルギー、体調不良を引き起こす恐れがあるとも言われています。また、使っているうちに香りに慣れてしまい、使う量が増えていることもあるようです。においの感じ方には個人差があり、自分にとっては快適な香りでも、他人は不快に感じ体調を崩す人こともあります。

※共用の給食用白衣の洗濯には、できるだけ香りの弱い洗剤を使う、使用する量を調節する、すすぐ回数を増やす、柔軟剤は使わないなど、ご協力いただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。