

# ほけんだより 12月

12月に入り、クリスマスが近づいてきました。礼拝にむけて讚美歌練習もはいつてきていますね。

冬は乾燥した空気がのどに通るので、のどの表面も乾燥しやすいです。そうすると、ウイルスから体を守る力も弱まってしまう。元気に歌えるよう、うがいやマスク、手洗い、水分補給でのどの表面をうるおしましょう。

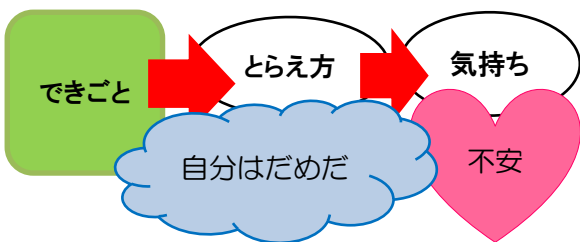


イライラ、不安...

## 気分転換の方法を見つけよう！

●そもそも、気持ちってどうやってわいてくるのだろうか？

できごとが起きた時に、とらえ方によって気持ちが生まれてきます。



「自分にはできない」「不公平だ」「あいつのせいだ」と言ったとらえ方をすると、心配や不安、怒りといった気持ちに。

周りにあるかくれた危険に気づき、家族や自分の命を守って生き残るため、人間はネガティブなことが浮かびやすいようにできているそうです。(ネガティブな気持ちも役に立っているのですね。)

どんどんネガティブになっていてつらいなあと感じた時には、リラックス。「これをしている時は集中できるなあ。」「これをしているとなんだかほっとする、しあわせだなあ。」と思えること、ちょっとわくわくすることを見つけて、自分の気分転換の方法にしてみましょう。

### <リラックス方法の例>

- ・体を動かす
- ・好きな音楽を聞く
- ・ゆっくり呼吸する
- ・手をグーにして力をいれ、パッと開いて力を抜く。(じわっと血が流れるのを感じてみよう。)
- ・自分の好きな場所をイメージする(おばあちゃんの家や南の島など)。

受験が近づき、がんばる姿を見て「毎日お疲れさま。」と言いたくなりました。みなさんの一生懸命のがんばりが結果につながりますように。

## 効率よく学ぶために体を整える！

をテーマに、健康の情報を何回かお伝えしていきます。

第1回目は……



かんせんしょう  
感染症



もしかかってしまったら、試験や勉強どころではありません。ゆっくり治すことが大切になってきます。**まずは予防を！**

冬にはやる  
感染症

### ● 感染性胃腸炎 (流行:12月~1月にピーク)

《症状》 嘔吐、下痢、腹痛。(熱がでる場合もあります。)

症状の程度はさまざま。ノロウイルスは感染力が強く、症状が治っても10日間ほどの間は感染した人の便からウイルスが排泄され続けます。

### ● インフルエンザ (流行:1月から2月にピーク, 3月頃まで続きます。)

《症状》 急に高い熱が出る、関節痛、のどの痛み

※詳しくは、11月号の保健だより(学園HPにものっています)を見てみてくださいね。

感染性胃腸炎も、インフルエンザも流行のピークはこれからです。共通して予防で特に大切なのは**手洗い**と**免疫力を高めること**とされています。

### ★体温を上げる

### 免疫力を高めるには…?

### ★バランスよく食べる

ウイルスとたたかう**免疫細胞**は体が冷えているとうまく機能しません。熱が逃げないようにシャツを工夫する、温かい食べ物をとる、湯船に10分以上つかるなどをして体を温めましょう。

### ★笑う(〜)

笑うと免疫細胞の働きを活発にする物質が作られます。(本当に楽しい時だけでなく、声を出して笑ってみると脳は楽しいと勘違いするそうです)。

ウイルスが一番入りやすいのは口。食べ物に紛れたウイルスが腸から侵入するのを防ぐため免疫細胞の6, 7割が腸にいます。(食事前や料理の時の手洗いがなぜ大切かわかりますね…。) 免疫力を高めるためには、これだけを食べればよいというものはありません。免疫細胞を作るもとはタンパク質、鼻やのどに入ってきたウイルスを出し出すための粘膜には、ビタミンが必要。野菜、タンパク質、主食、果物などバランスよく食べましょう。

### まとめ

- ・こまめに手を洗って体にウイルスを入らせない
- ・「体温を上げる」、「バランスの良い食事をとる」、「よく笑う」でウイルスとたたかう力をつける