

ほけんだより

小田原市立白山中学校 H.26.11.21 発行

暦の上では「冬」になり、すっかり日も短くなってきました。寒さもこれからが本番です。
風邪をひいたかなと思ったら、早め早めの対応を心がけていきましょう。



★ マスクの準備を★

保健室には緊急用にマスクをおいてありますが、基本的にはご家庭でマスクの準備をお願いします。

＜マスク着脱時のポイント＞

- ① 鼻からあごまでしっかりと覆うようにする。
- ② 鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせておさえ、すき間をなくす。
- ③ マスクをはずす時はひもを持ち、マスクの表面には触れないようにする。
- ④ マスクをつける前とはずした後は、よく手を洗う。



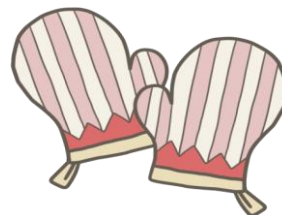
さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム

☆下着を着よう☆



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさがちがいますよ。

☆首・手首・足首を暖かく☆



首や手首、足首には太い血管が通っているため、冷たい空気にふれると寒さを感じやすいのです。ハイソックスの着用、マフラーや手袋などをして、寒さから守りましょう。

ストレスと涙について

涙にはコルチゾールやプロラクチンという、ストレスを感じたときに発生するホルモン物質などが含まれており、涙を流すことによってこのストレス性物質が体外へ排出するとされています。

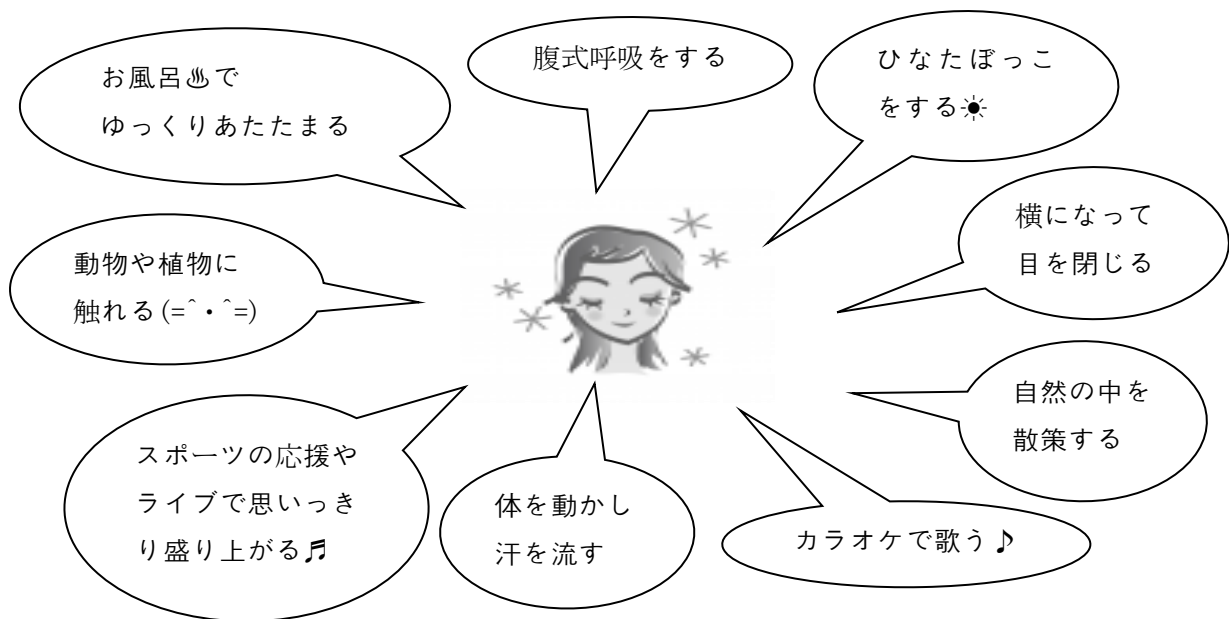
「泣いてなんていられない!」「泣くもんか!」と、泣くことをがまんする……………それすらもストレスとなってしまうことがあります。

涙を流したあとに、すっきりと爽快な気分になったことはありませんか？

それは、涙とともにストレス物質が流れ出ていたからなのです。



😊あなたにあったストレス解消法を見つけてみよう😊



ストレスを解消できずにつまこんでしまうと、「心の病」になってしまう可能性もあります。不眠や不安、落ち込んだ気持ちが長く続くなど……………が主な最初のサインです。悩みをかかえこむのはよくありません。そんな時は、勇気をだして保健室に相談にきてみてはいかがでしょうか？

心の病なのか判断がつかない場合は、かかりつけの小児科医や内科医などに相談してみましょう。

すいみんまえ 睡眠前のアドバイス!

- 寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



ぐっすり眠る4つのコツ

- 体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38~40℃くらいにしましょう。



- 考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

