

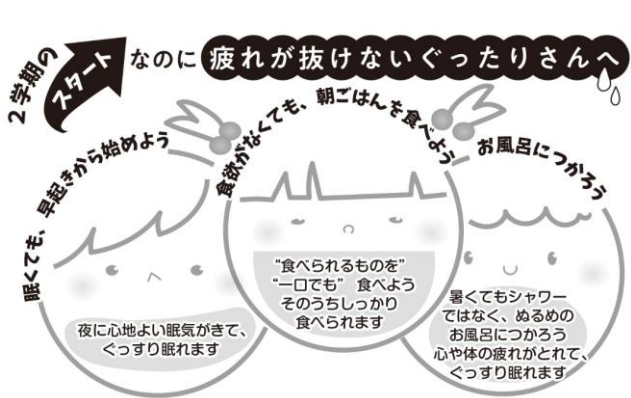
ほけんだより



福智高校 保健部 2018. 9月

イベント盛りだくさんの2学期

朝晩の冷えや、心地のよい風に秋の訪れを感じるようになりました。2学期が始まって早くも3週間が経ちます。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えはできていますか？生活リズムを整えるために、まずは夜、早めに布団に入ることを習慣づけましょう。朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯を食べて1日を気持ちよくスタートさせましょう。



ふとんに入っても なかなか眠れないのはなぜ？

思いあたることがないか、チェックしてみよう。

- 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ゆっくりお風呂に入らなかった
- 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入ってもゲームをしていた

チェックのついたことに気をつけて、今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

体育祭の練習が始まります☆

練習中や本番当日にけがをして力を発揮できない…ということにならないように気をつけましょう。怪我をしないように各自で体調を整えることや、事前の準備をすることは大事なことです。また、体育祭はみんなで力を合わせる学校行事です。仲間を思いやり、協力して体育祭に臨みましょう！



爪は健康のバロメーター?!

爪は身体の不調や、何らかの病気のサインを示していることを知っていましたか？爪の表面がデコボコしていたり、反り返ったりしていませんか？体育祭で爪を短く切る時に一度、爪先の健康チェックをしてみましょう。



○反り返っている、二枚爪

爪が反り返っているときは、鉄欠乏貧血によって起こるものです。二枚爪は、爪の先が薄く剥れてしまった状態で、爪の水分不足やタンパク質不足、冷え症も原因といわれています。貧血改善の食べ物や食生活の改善が必要です。

○横ジワが入っている

横方向の筋は、ここ数カ月の体調不良の現れです。過労によって体力が低下していたり、食生活の変化によって内臓の不調を示している可能性も…。また、ひどい場合は貧血・糖尿病などの疑いもあります。

○縦ジワが入っている

縦方向の筋が目立つ人は、肝機能低下の可能性もあります。暴飲暴食などに十分に気をつけましょう。また、無理なダイエットなどをして、ストレスが溜まっている時などにも現れると言われています。規則正しい食生活を心がけましょう。

ちょっと言葉を変えてお話しませんか？

人によってものの見方や考え方は違います。少し見方をかえて、心の習慣・考え方の枠組みを取り替えてみましょう。少し前向きに考えることができるかもしれません。

| 言い換えたいことば | リフレーミング |
|-----------|-------------------|
| あきっぽい | 好奇心旺盛・興味が広い |
| おとなしい | おだやか・話をよく聞く |
| しつこい | 粘り強い |
| せっかち | 反応がすばやい |
| のんびりしている | 細かいことにこだわらない |
| 負けず嫌い | 向上心がある・がんばりや |
| 面倒くさがり | おおらか・細かいことにこだわらない |
| 優柔不断 | じっくり考える |
| わがまま | 自己主張できる |



心の習慣・考え方の枠組みを
取り替えることを「リフレーミング」といいます。