

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2024年12月

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々お正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をいていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、身の回りをきれいにしていきましょう。



掃除をする意味は??

そう尋ねると「健康のため」「不衛生になるから」とおのずと答えが返ってきそうですが、つい面倒くさいと感じてしまう掃除。年末の大掃除にちなんで、掃除をするメリットを紹介します。

1. ポジティブになりメンタルが安定する

散らかった環境ではコルチゾールという**ストレスホルモン**が分泌され、不安やストレスが増長されると言われています。「部屋の状態は心の状態」ともいわれますが、掃除や片付けをすることでスッキリと前向きな気持ちになれます。

2. 運気が上がる

風水では、運気があがらないのは、空気中のエネルギーが滞っているからだと考えられています。家の中のゴミ・ホコリ・汚れなどの邪気を取り除き、キレイに掃除することで、負のエネルギーを一掃して運気もあげることができます。

3. 集中力が向上する

「テスト前なのに、しなくてもいい部屋掃除をしてしまう」そんな話、ありますよね。散らかった環境は人の集中力を低下させることが、研究で明らかになっています。集中しないといけないうきに、部屋を掃除するというのは自然なことだったようです。掃除をしてキレイな環境を保てば、必要以上に視覚が刺激されることもなく、集中力の向上にも繋がられます。

五つの『掃除の功德』とは？その意味やメリットを解説します - Latte

* 年末の大掃除は「けじめ」のひとつ *

昔から、掃除をすると良いことがあるといわれています。その最たるものが大掃除であり、隅々までキレイにすると、年神様がたくさんの福徳を授けてくださるといわれています。

自分なりに身の回りを整理整頓して、
気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。



福智で献血 ~いのちのリレー~

12月13日(金)の学校献血では、2年生男子**4名**、3年生男子**10名**、女子**4名**、教職員**6名**の計**24名**のみなさんから献血のご協力をいただきました。

採血前に少し緊張する姿も見られましたが、会場は和やかな雰囲気笑顔がよく見られました。残念ながら献血できない生徒もいましたが、献血バスの中の様子を見学したりする姿が印象的でした。献血に手を挙げてくれたみなさんの温かい気持ちに感謝です。お世話になりました赤十字血液センター北九州事業所様、また田川ライオンズクラブ様、ありがとうございました。



福智高校での献血は今年で46回目!!
みなさんの温かいご協力ありがとうございます!!



歯科検診の結果を配布しています。

歯の痛みや違和感など自覚症状のある方は、早めの病院受診をお勧めします。学校歯科医の先生から「奥歯にむし歯がある人は、前歯や他の歯にも影響がでやすくなるので、丁寧なブラッシングやケアを」というコメントをいただきました。特に3年生は、進学・就職をすると、治療の時間が十分に取れなくなります。卒業するまでにできるだけ治療を済ませておきましょう。



こころの教育相談のお知らせ。

本校では、月に2回スクールカウンセラーの西村先生に來校いただき、生徒や保護者の方の悩みや、困っていることを相談できる教育相談会を実施しています。日曜日は平日よりも時間の枠を広げていますので、保護者の方もぜひご利用ください。

3学期のスケジュール

- 1月19日(日)、1月27日(月)
- 2月 2日(日)、2月10日(月)
- 3月 9日(日)、3月10日(月)





こたつのぽかぽか 要注意!

「寝るなら布団で寝なさい!」と注意されたことがある人も多いと思います。こたつに入ると、ついウトウトしてしましますが、こたつで寝てはいけない理由がきちんとあります。

脱水症状になる

こたつに入ったまま寝ると、想像以上に汗をかきます。通常、一晩にかく寝汗は200mlと言われていますが、こたつの中で寝ると、その4.5倍もの量の汗をかいてしまい、喉のひどい渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、脱力感・疲労を感じるようになります。

体は失われた水分を補うために、小腸や大腸の水分を吸収することもあります。その結果、腸内の水分不足によって便の水分も不足し、便秘の原因になってしまう可能性が考えられます。



風邪を引きやすくなる

こたつに入って汗をかくことで体内の水分量が低下し、鼻や喉の粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。また、こたつに入っていると、上半身と下半身で温度差が生まれ、体温を下げれば良いのか上げれば良いのか、体が判断できなくなってしまいます。すると、自律神経が乱れ、免疫力も低下してまい、風邪をひきやすくなってしまいます。

低温やけどの危険性

長時間同じところにヒーターの熱があたり続けると、低温火傷になってしまう危険性があります。症状が痒み程度であったり、少し赤くなる程度であっても、時間の経過とともに火傷の傷が深くなっていく可能性があります。

肩こりや腰痛

こたつで寝てしまうと自由に寝返りを打てなかったり、同じ姿勢を長くキープする状態が続くことで、肩や腰、背中に負担がかかってしまいます。肩こりや腰痛持ちの人は、症状の悪化に繋がってしまいます。

こたつで寝ると様々な健康リスクが伴います。体をしっかり休めるためにも、きちんと布団やベッドで寝ることを今一度意識しましょう。



こたつの季節がやってきた～使うときの注意点Part2♡寝るのは危険!♡～|和のすてき 和の心を感じるメディア

10代のみなさんへ それ、「バイト」ではなく 「犯罪」です!!

SNS上で広がる、いわゆる「闇バイト」青少年が「闇バイト」に応募し、強盗や詐欺等の犯罪に加担することとなり、逮捕されるケースも発生しています。

「高額」「即日即金」「ホワイト案件」で
「楽で、カンタン、高収入を強調」

「シグナル」や「テレグラム」といった
匿名性の高いアプリに誘導してDMでやりとり

身分証などをDMで要求、個人情報 を把握し、脅迫
抜け出したくても抜け出せない状況へ

特殊詐欺に関わらないために

<p>1. 疑う</p> <p>怪しいアルバイトがあったら、まずは疑ってみてください。そして楽をして大金を稼げるアルバイトは存在しないことを心に刻んでください。</p>	<p>2. 調べる</p> <p>中には割りの良いアルバイトがあるかもしれませんが、しかし少しでも怪しいと思ったら色々ネット調べてみることで。</p>	<p>3. 相談</p> <p>友人や家族、先輩など周りの人に相談してみることをお勧めします。一人で決めない、悩まないが鉄則です。</p>
---	--	--

少し考えれば防げる犯罪があります。

<https://police.pref.fukuoka.jp/data/open/cnt/3/19330/1/yamibaito-tokutyuu.pdf?20241127023152>
特殊詐欺加害防止 特設サイト <https://www.kagaiboushi.metro.tokyo.lg.jp/#about-yamibaito>



始業式は1月7日(火)です。

みなさんはどんな初夢をみるのでしょうか?
けがや事故がなく、元気な笑顔で登校する姿を楽しみにしています★ みなさん、よいお年をお迎えください。

HAPPY NEW YEAR

