

ほけんだより 2月

大阪府立大手前高等学校 平成 28年 1月 20日 No.8



寒さのピークを迎えています。2月4日は立春、暦の上では春ですね。新しい年の幕開けとともに、気持ちも新たに今年目標を立てた人も多いのではありませんか？

2016年が始まって一月がたとうとしています。早くも目標が崩れている人はいませんか？自分の立てた目標が適切かどうか、ここらでもう一度考え直して、修正してみましょう。

3年生のみなさんは26日で授業が終わり、いよいよ受験勉強もラストスパートです。

今まで大手前高校で学んだことを出し切って、希望する未来へと飛び立っていかれますことをここから願っています。

Now there is a bend in it. You don't know what lies around the bend, but I'm going to believe that the best does.

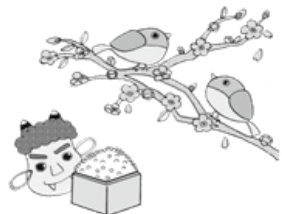
立春って何？
二十四節気のひとつである立春。この日は太陽の角度（太陽黄経 315度）によって決められています。この日から立夏までの期間を『春』と呼びます。
『立』という漢字には「これから動き始める」という意味があり、立春とは春が始まる日であり、これから暖かくなっていく節目の日といえます。
まだまだ寒い日が続きますが、そろそろ梅が咲き始め、日差しに春を感じませんか？

**3年生は
受験勉強のラストスパート
最後はポジティブにぞう!**

煮詰まるのは、がんばってきた証拠。
疲れたとき、誰かに話すとも楽になることもあるよ。

ここまで来たら体調が第一。
思い切ってよく寝て、からだも心も元気に。

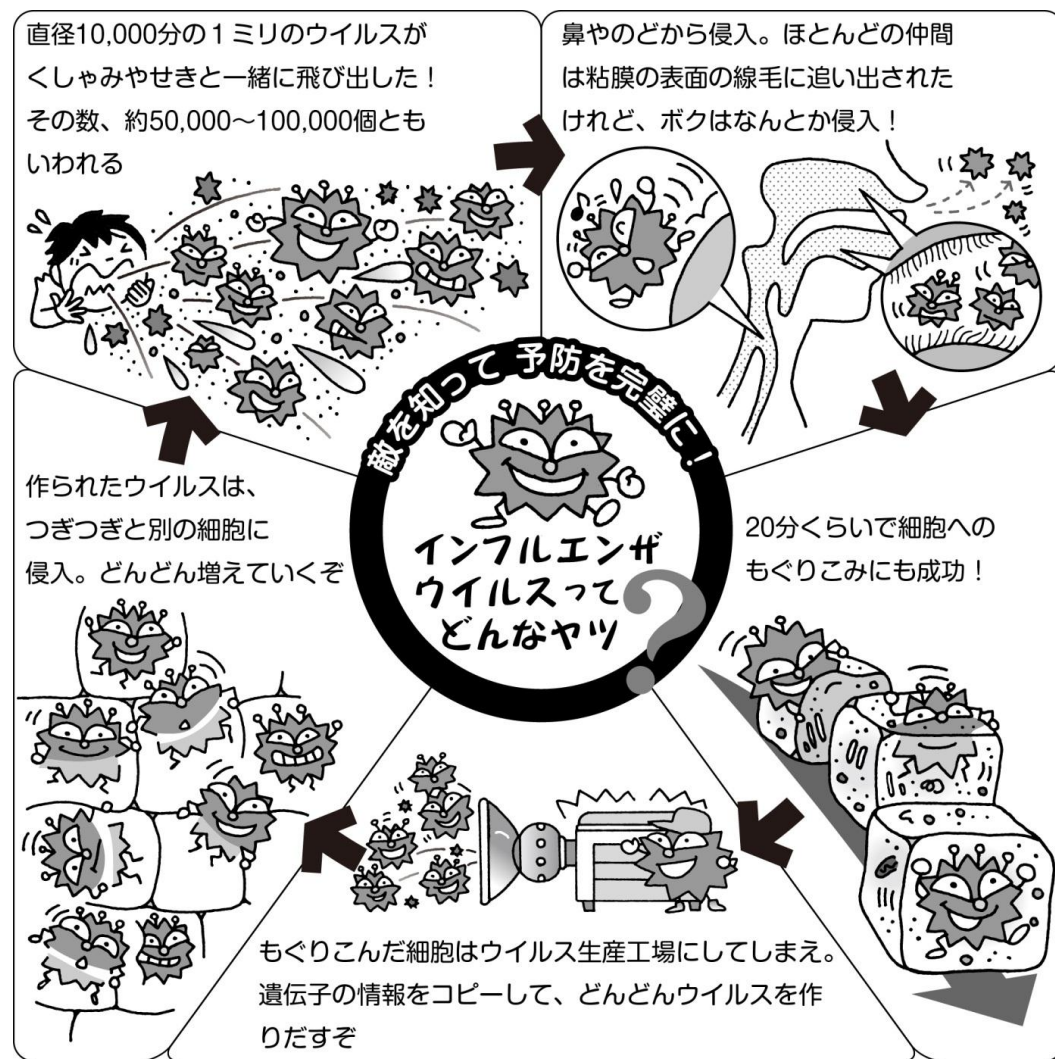
結果は結果。
やってきたことは将来にきっと生きてくる。
ムダになることなんてないよ。



油断禁物！インフルエンザに注意！

冬の低温乾燥状態が続くと、流行するのがインフルエンザ。昨年末から年始にかけて暖かい日が多かったので、今まではあまり流行していませんでしたが、これからも油断は禁物です！

インフルエンザは突然、高い熱が出るのが特徴です。強い寒気や身体の痛みを伴うことも多いので、このような症状が出たときには必ず受診し、医師の診察を受けてください。インフルエンザと診断されたときは出席停止となります。発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、お家で休養してください。急に発熱するなど、学校で体調が悪くなった場合は保護者の方に連絡して早退・休養（場合によってはお迎え）をお願いしますので、いつでも確実に連絡が取れるように連絡先の確認をお願いします。



冬の定番！マラソン大会

走るのが好きな人も、嫌いな人も大手前生なら誰もが経験するマラソン大会が近づいてきました。走るのが苦手な人はどうしても敬遠しがちな持久走ですが、いま運動することは生涯に亘って、高い体力水準を保ち、健康な身体を作るためにとても大切です。

例えば、私たちの身体を支えている骨。その骨量は18歳頃に最大となり、その後はだんだんと減っていきます。今のうちにしっかりと骨貯金をしておかないと、年を取ってからではもう遅いのです。骨量を増やすためには骨の素となるカルシウムなどの栄養素を摂取することはもちろん、運動をして骨に負荷をかけ、骨細胞の働きを活発にし、質のよい骨を作っておくことが必要です。

20年後30年後も健康でいるための先行投資と考えて、できる範囲でがんばって走りましょう。

完走するためには準備が大切です。

1. 体育授業でも実践していると思いますが、走る前には十分準備運動をして身体を温め、走った後にはストレッチをして疲れた筋肉を労わり、疲れを残さないようにしましょう。
2. 大手前生は忙しく、睡眠時間を削る傾向がありますが、持久走を走る上で睡眠不足は言語道断！（実は勉強の効率も下がっているのですよ！）集中力がなくなり、思わぬ事故につながります。
3. 気温は低くても、走っていると汗をかきます。走った後はすぐに汗を拭いて、身体が冷えないようにしましょう。
4. マラソン大会があるから、と新しい靴を用意している人はいませんか？長距離を走りますから、履きなれた靴を履きましょう。また、靴紐も走る前にしっかりと締めているか確認を忘れないように！（何年か前に、途中で靴が脱げてしまって裸足でゴールした人がいます。ケガの原因にもなりますので、こんなことがない様に！）
5. 走るためにはエネルギーが必要です。当日だけ食べてもダメですよ。日々の食生活が大切です。また、冬でも意外と脱水状態になります。脱水するとめまいや疲労感、筋肉の痙攣などの症状がでます。走る前には十分に水分と塩分を補給しましょう。朝ごはんにお味噌汁やスープを食べると水分と塩分の両方が補給できるのでおすすめです。
6. 喘息などの持病がある人は念のために薬を持参しましょう。アレルギー体質の人も汗や冷たい空気によってアレルギー症状が出る場合がありますので、心配な人は事前にかかりつけ医に相談しましょう。



自分を好きになろう！

あなたは自分のことが好き？それともきらい？ 世界にたった1人しかいない自分。そんなあるがままの自分を好きになってあげてください。自分のことが好きになれば、今度はお友だちのいいところを探してみよう。いいところを見つけるたびに、その人のことがより好きになって、もっと仲良くなれると思いますよ。

やってみよう			
<p>①自分を受け入れる</p> <p>きっと自分のことが好きになるよ!</p> <p>短所 長所</p> <p>短所も長所も受け入れよう。</p>	<p>②自分を励ます</p> <p>「やればできる!!」の気持ち大切に...</p>	<p>③自分をほめる</p> <p>何かをやりとげたら小さなことでもほほりをもとう。</p>	
<p>④自分を大切にする</p> <p>だれか他の人のようにならなくて大丈夫。あなたはあなたです。</p>	<p>⑤自分を信じる</p> <p>いつも自分に正直でいよう。</p>	<p>⑥自分を愛する</p> <p>自分というかけがえのない存在があるがまま愛そう。</p>	<p>⑦自分だけの時間をもつ</p> <p>一人で過ごす楽しみを見つけることも大切です。</p>

『リフレーミング』してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。



あなたが自分の悪いと思っているところも、見方を変えれば、よいところにすることができます。

＜リフレーミング辞典＞

- おせっかい → 親切、気が利く、優しい
- うるさい → 明るい、活発、元気がいい
- おとなしい → おだやか、話をよく聞く
- 負けずぎらい → 向上心がある、一生懸命
- マイペース → 自分らしさをもっている
- だらしない → おおらか、こだわらない

「自分にはいいところがないなあ」と悩んでいるあなた。いろいろリフレーミングがあるのでやってみよう!!

