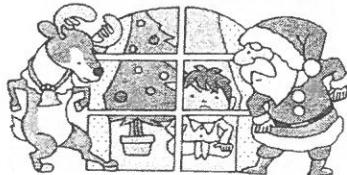


# ほけんしつだより

～かしこいからだとタフな心を～

大阪府立大手前高校  
No.8  
2019年12月

2019年もうすぐ終わりますね。皆さんにとって、あつという間の1年だったのではないでしょうか。慌しい時期ですが、年末年始の行事を楽しむ心の余裕も持ちたいものです。ますます寒さが厳しくなりますが、工夫しながら冬を元気に乗り切りましょう。



## 冬場は気分が憂うつになりがち!?

それは寒さのストレスや、日照時間が関係しているようです。



## 勉強の合間や寝る前に、からだがホッとする時間をつくりましょう

勉強する時は、頭は少し涼しいくらいが良いのですが、休憩する時は眼や首を温めてホッとさせましょう。「気持ちいい」と感じてリラックスすると、副交感神経が主に働いて、血の巡りがよくなります。「セロトニン」や「ドーパミン」の合成が進み、「エンドルフィン」という幸せホルモンの分泌も増えるといわれています。



## お腹を冷やさないようにしよう

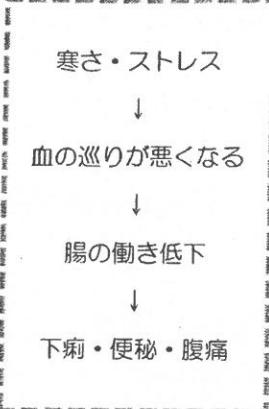
冷えた時や緊張した時、お腹の具合が悪くなることはありませんか？お腹を温めると、胃腸の働きがよくなり、自律神経の働きが整ったり、病気にかかりにくくなるといわれています

①まずは衣服でお腹が冷えないように調節。

②腹巻やひざ掛けも活用。

③カイロや湯たんぽもお勧め。

お腹だけでなく腰や太ももなど血流の多い部分を温めると、からだ全体がポカポカしてきます。



しばしば湯たんぽを使う人は、My湯たんぽを持ってくれば、保健室でお湯をいれてあげますよ。



## ●●●● 保護者の方へ感染症等に関するおねがい ●●●●

- インフルエンザなどの出席停止の場合は、「学校感染症等に係る登校に関する意見書」を医師に記入してもらい登校時に提出してください。用紙は大手前高校ホームページの【各種申請用紙】→【保健関係の資料】からダウンロードできます。
- 医療機関に「学校感染症等に係る登校に関する意見書」の記入をお願いする場合、医療機関によっては文書料が求められることがあります。その場合は、保護者が記入する報告用紙を提出していただいても結構です。医療機間にかかった日付や処方された薬がわかる書類をコピーして添付してください。この用紙も大手前高校ホームページからダウンロードできます。インフルエンザ以外の学校感染症の場合は学校にご相談ください。
- 早退する場合は、ご自宅や携帯電話に保健室もしくは担任から連絡させていただきます。大手前高校の電話番号をぜひ登録しておいてください。こちらからの電話がつながらなかった場合、後から気づいた時に折り返しお電話いただけたと助かります。お子様の様子をお伝えできればと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## 大阪城マラソンに向けて、練習開始！

中間考査が終わり、体育の授業で持久走の練習が始まりました。走り慣れていない人は不安も大きいでしょうが、体育の授業でしっかり練習を積んでいけば大丈夫ですよ。走る練習が始まると、マメができるとか、脚に痛みが…、という訴えが増えます。足に負担がかからないようにするには、まずはシューズを正しく履くことから始めましょう。

### 走るのに適したシューズですか？

走るのに向いていないスニーカーで走っている人はいませんか？靴が適していないと、足底を痛めたり、脛が痛くなる要因となります。必ずランニング用のシューズを履きましょう。またサイズは合っていますか？ぴったりしすぎているシューズはつま先を傷めます。逆に大きいシューズは靴の中で足が動くので、マメができたり走りにくさにつながります。踵を合わせて、つま先に5~10mmの余裕があるサイズが良いでしょう。



### 正しくシューズを履こう

どんなに良いシューズを履いていても、足にフィットしていなければうまく走れません。しっかり走るには、靴ひもの結び方が重要です。気をつけて欲しいのは、足首のところだけをぎゅっときつく結ぶのではなく、甲の部分から順にしっかりと締めることです。



脱いだり履いたりする時には、必ずひもをほどいて緩めることを習慣に。下の穴まで緩めると履く時にはしっかりと締めることができる。



ひもを緩めたまま、踵を地面にトントンと打ちつけて、シューズのヒールカップに踵を合わせる。



履く時には下から1穴1穴ひもを締めていく。しっかりと締めることと、きつく縛るのとは異なるので注意。



### 靴ひものほどけにくい結び方



①通常のリボン結びをする

②リボン結びの両方の輪の部分を持ち上げてもう一度固結びをする

③しっかりと結ぶ。これでほどけない



## [こころのお薬] 受験生 応援メッセージ

センター試験まで約1ヶ月となりました。3年生は、不安を抱えながらも、必死で入試に向けて勉強に取り組んでいることでしょう。この数ヶ月、自分の弱さや強さに向き合ってきたと思います。その頑張りは、良い結果にきっとつながると信じています。保健室の「こころのお薬」の中から、奮闘しているあなたへメッセージを贈ります。

努力した者が  
全て報われるとは限らん。  
しかし、成功した者は  
皆すべからく  
努力しておる！

鴨川会長  
「はじめの一歩」

努力した者が  
全て報われるとは限らん。  
しかし、成功した者は  
皆すべからく  
努力しておる！

運が良いときは良い  
悪いときは悪い  
何かに頼るんじゃあなくて  
自分で

父ヒロシ  
「ちびまるこちゃん」

運が良いときは良い  
悪いときは悪い  
何かに頼るんじゃあなくて  
自分で

失敗しないための最も確かな方法は  
成功しようと決心することである  
リチャード・プリンスリー・  
シェリダン

やる気があるときなら  
誰でもできる  
本当の成功者は  
やる気がないときでもやる  
ドクター・フィル

辛いという文字がある  
もう少しで  
幸せになれそうな字である  
星野 富弘

できないと思うにせよ、  
できないとと思うにせよ、  
みせたいにせよ、  
その通りになる  
ヘンリーフォード

奇跡、  
諦めない奴の頭上にしか  
降りてこない！！  
エンポリオ・イワンコフ  
「ワンピース」

奇跡は  
ナメンじゃないよオ！！

あなたが心に留め  
ている言葉、元気にな  
れる言葉はあります  
か？よかったです教えて  
ください。

保健室の「こころの  
お薬」BOXに入れて  
みんなとシェアしま  
しょう。

### 12月～2月 スクールカウンセラー来校日

12/18(水) 1/29(水) 伊藤やよいカウンセラー  
1/10(金) 2/7(金) 花井洋子カウンセラー

希望する人は保健室  
元木まで

