

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.9

2024年1月

かしこいからだ と タフな心を

2024年が始まりました。と思っていたら、1月も、はや下旬です。その間に、3年生は共通テストがあり、ホッとする間もなく、2次試験の出願や私学の入試に向けて気持ちを切り替えている事と思います。ここまで来たら走り抜けるしかありません。最後まで気を引き締めて頑張ってください。それぞれの志望校に合格するよう応援しています！

今年も “笑って” 過ごせますように

日々、大いに笑ったり、くすっと笑ったりすることはありますか？「笑い」には免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があると実証されています。厳しい受験勉強の真ただ中であっても、時々ホッと笑える時間が欲しいもの。3年生は学校でみんな揃って勉強するのもあと少し。友達や先生たちと笑いあって過ごすひと時を大切にしてくださいね。今年もいろんな壁にぶち当たることがあるかもしれませんが、そんな時こそ笑顔で乗り切っていきましょう。

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
ニーチェ (ドイツ哲学者)

大いに笑って。笑えば脂肪も燃える
ジェシカ・シンフソン (アメリカ歌手)

楽しいから笑うのではない
笑うから楽しいのだ
ウィリアム・ジェームズ
(アメリカ哲学者)

笑いは、問題を小さくするものである
ミラ・カシンバーム
(アメリカ心理療法士)

笑いは消化を助ける
胃散よりはるかに効く
カント (ドイツ哲学者)

笑顔を浮かべれば、友達ができます
しかめっ面をすればシワができます
ジョージ・エリオット (イギリス作家)

薬を10錠飲むよりも、心から笑った方がずっと効果があるはず
アンネ・フランク

☐脳って騙されやすいのだそうです。脳というのは、体の表現につられるものらしく、顔が笑っているから面白いんだと脳は感じる。「笑顔」でいると脳もあとからついてきて本当の笑いになるし、やる気も出てくるらしいです。“笑い”を待っていても来ない時には、こちらからつかみに行きましょう。

風邪を早く治すコツは・・・

共通テストの日も、風邪をひいて体調の悪い中、頑張って受けた人もいたようです。風邪は引かないにこしたことはありませんが、罹ってしまったなら1日でも早く治したいですよね。早めに体を安静にして、こじらせないように気をつけましょう。

悪寒がしたら 加湿して温める

悪寒(寒気)は熱が上がる前のサインです。この段階で体を温めると免疫力が上がりウイルスを撃退しやすくなります。体全体を温かくし、生姜湯など体の内側からも温かくなるような飲み物をとるのも良いでしょう。

また、部屋を加湿するとウイルスの活動を抑制する効果がありますし、喉の乾燥を防ぐことで、粘膜からウイルスが侵入しにくくなります。

水分を補給する

発熱時には体から水分が奪われるため、脱水を防ぐためにもこまめに水分補給しましょう。



ビタミンA・C そしてたんぱく質

風邪の時には、内臓に負担をかけない消化の良いものを摂りましょう。早く治すには、ビタミンAやC、良質のたんぱく質が有効です。おかゆやスープ、お味噌汁、果物(バナナ、イチゴ、リンゴなど)、プリン、ヨーグルトも良いでしょう。

お風呂は入る？やめとく？

37.5℃までの発熱なら、体がぐったりしている時を除けば、入っても問題ありません。ただし、高い温度のお湯に長く浸かると、体力が消耗するので控えましょう。また、湯冷めしないよう、十分気をつけてください。

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。



目には40度位の温かさが最適



首や肩のこりも温めると楽になります

布団乾燥機



寝る前に布団を温めておく。布団が冷たいと脳がリラックスできず、寝つきが悪くなりがちです

蒸しタオルや温熱グッズなどで温める

大阪城マラソンにむけて



1,2年生のみなさん、体育の授業ではマラソン大会に向けて練習励んでいますね。ひと月前と比べたら、ずいぶん走れるようになってきているのではないのでしょうか。自分の進化を感じてください。マラソン前の健康調査ではいくつか不安な声も上がっています。持久走で起きやすい体の不調や痛みと、その対策について紹介します。

●頭が痛くなる

寝不足によるもの、寒さからくる痛みもあります。生活が不規則にならないように気をつけましょう。また、血中の糖分濃度が低下すると、頭がぼーっとしたり体が動かなくなることも。朝ごはんはしっかり食べて来るようにしましょう。

●体がだるい

だるさが抜けない人は、貧血かもしれません。ひどい場合は血液検査を受けてみましょう。食事で回復する場合もあるので、バランスの良い食事を心がけ、特にレバー、赤身肉、赤身魚など鉄分の多い食品をとるようにしましょう。

●膝の外側の痛み

膝の外側に痛みやきしみを感じる場合は、腸脛靭帯炎が考えられます。普段は痛みがなく、走った後に痛む程度なら、アイシングで手当てを。

●足のすねが痛い

すねの内側の部分に痛みがある場合、広い範囲で痛みがあればシンスプリント、狭い範囲で痛みがあれば疲労骨折が考えられます。痛みが続く場合は病院受診を。アイシングも大切です。

●足の裏が痛い

足のかかとから土踏まずにかけて痛みがある場合、足裏の筋膜や腱に炎症が起きている可能性があります。十分なウォーミングアップや、走り始めて筋が温まり、伸び縮みしやすくなると痛みがなくなるのなら経過を見ても良いですが、継続して痛む場合は専門医の受診を。



●お腹が痛くなる

①左わき腹が痛いとき

左下腹部にある脾臓という臓器に血液がなくなった症状(虚血)です。ウォーミングアップで全身の血行を良くしておくことが大切です。痛みが出たら全身の酸素不足のサインなので、速度を落とし、ゆっくり走るようにしましょう。

②へその上あたりが痛いとき

胃や横隔膜に虚血が起きた状態です。肩で息するような大きく呼吸する動作が多すぎたのが原因。呼吸が落ち着くようなペースに切り替えてみましょう。

③へそ周辺・下腹部が痛いとき

冷えた場合も血管が縮こまって虚血状態になり、腹膜を刺激して痛みが起きます。スピードを落とすことと、お腹が冷えない対策が重要です。

*マラソンコースがわかったら、いざという時のために、公園内のトイレの場所をチェックしておきましょう！

●足がつった

走っていて一番つりやすいのがふくらはぎ。筋肉がけいれんして起きるので、すぐ走るのを止め、足をゆっくり伸ばしたりストレッチをしてみましょう。血流が改善して、けいれんが治まるはず。足がつりやすい人はミネラル不足かも。予防にスポーツドリンクを飲んでおくのも良いでしょう。



心の嵐を乗り越える

先週1週間は、共通テストを受けた3年生にとっては感情が大きく揺れ動く日々だったのではないのでしょうか。想定内の点数が取れた人は、ホッとしたものの、油断してはいけないと、より気持ちを引き締めたいでしょうし、思うような点数が取れずショックを受けた人は、どうやって気持ちを切り替えるか、苦勞した(現在もしている)人もいるかもしれません。

受験だけではなく、様々な場面で、本気で頑張ってきた人ほど、うまくいかなかったことへのショックは大きく、打ちのめされがちです。それは真剣に取り組んできたからこそでもあります。「こんなに頑張ったのに失敗するなんて、今までやってきたことに意味はあったのか?」とか「何をやってもうまくいく気がしない」などと、いつまでも引きずってしまうことがあるかもしれません。ネガティブな感情を持つことは当たり前です。ただ、いつまでもそこに留まっているわけにはいきません。そんな時、立ち上がっていくのに必要なことは心のエネルギー補給です。何とかしたいと思っているなら、次のようなことを考えてみてはいかがでしょうか。

★ I am...「自分らしさは何?」

あなたの強みは何ですか?得意なことは何ですか?自分の強みを思い浮かべて何度も自分に言い聞かせてみましょう。「強みなんてありません」なんて言わないで。人には必ず強みがあります。自分ではない人は身近な誰かに尋ねてみましょう。気づかなかった一面をきっと教えてくれます。

★ I like...「私はこれが好き!」ワクワクすることは何?

自分は何のために頑張っているのか。未来を考えたときワクワク感がありますか?自分の中に良いイメージがあれば、人はそれに向かって頑張ることができます。

★ I can...「きっとできる」

あなたは今までも困難なことがあった時、何とかして乗り越えてきたはず。「自分には無理…」とあきらめそうになる自分を引っ込めて「今のこの状況をコントロールする力が私にはある!」と信じましょう。口に出してみるとなお良いですよ。

★ I have...「私には頼りにできる人がいる」

自分の力だけではなかなか立ち上がれないときには、「心の支えになっている人」の存在を思い浮かべてください。いつも励ましてくれる友人や仲間、気にかけてくれている家族や親せき、可能性を信じて見守ってくれている先生。思い浮かべるだけでもあなたに力をくれるはず。実際に会えば、さらに元氣や勇気をもらえるかもしれませんね。

スクールカウンセラーさんや保健室も、あなたの気持ちを整えるお手伝いができるといいなと思っています。良かったらのぞいてみてください。

1月~2月のスクールカウンセラー来校日

桶谷カウンセラー 1月31日(水) 2月19日(月)

花井カウンセラー 2月6日(火) 予約は保健室元木まで

