



令和7年1月21日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。

新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう。



インフルエンザ に注意

現在、全国各地でインフルエンザの感染が拡大し、患者数も過去最高を記録するなど大規模な流行が起きています。家庭内や学校等の集団生活を行う場面で広がりやすいことから、対策を強めることが重要です。

- インフルエンザが疑われる症状がある場合は、登校しない
- 混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出を控える
- 定期的な換気
- 部屋の乾燥に気を付け、適度な湿度(50~60%)を保つ
- 規則正しく生活し、十分な休養とバランスの取れた栄養を取る
- 咳エチケット(マスク着用、ハンカチ等で鼻や口をおおう)を守る
- 外出後は手を洗う(アルコール製剤による手指消毒も有効)
- 友人同士でジュースやスープの飲みまわしをしない



● 間違ったマスクの付け方



あごマスク



鼻が出ている



隙間ができている

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい



どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



いつも心に持っておこう「自分だけの気分スイッチ」

「なんだかモヤモヤする」、「なんとなく調子が出ない」、「ちょっとしたことでイラッとする」...

そんな自分の心からのストレスサインに気付いたら、セルフケアのチャンスです。気分を切り替えるための行動(スイッチ)をあらかじめ決めておくのがおススメです。

例えば、「深呼吸をする」、「目を閉じて数を数える」、「換気をする」、「冷たい水を飲む」、「ストレッチをする」、「イライラを紙に書いて破る」など、気持ちいいと思うことなら何でもOK!

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。