



令和7年3月13日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか。楽しかったのはどんなことでしょうか。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、「ありがとう」「嬉しかったよ」の気持ちを伝えてみてください。

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が  
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 「聞き上手」になって「相談相手」になろう

何かに悩んだとき、友達に話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう・・・」と困ってしまっていないですか。聞き方にもコツがあります。

[話を聞くときのコツ]

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友達の話聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談した方がいい場合もあります。そのほうが力になれることもあります。友達の許可を取って相談しましょう。

# 「カフェイン」のほんとの話

勉強中にコーヒー飲料を何杯も飲んだり、頑張りたいときにエナジードリンクを飲んだりしていませんか。カフェインはいいことばかりではありません。

## 飲むと元気になった気がする？

※それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

## 眠気覚ましにちょうどいい？

※カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

カフェインは、動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることがあります。また、カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります。

眠気覚ましなどをうたって多数のエナジードリンクが販売されていますが、カフェインの過剰摂取には注意が必要です。成分表示の多くは、含まれるカフェインの量が100ml当たりの濃度で書かれており、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー約2杯分に相当するカフェインを含むものもあります。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。

特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。



## 耳が変 こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

## 春休み中に治療しておこう



春休み後の新学期は、健康診断シーズンです。

昨年の健康診断で、視力の低下やむし歯など異常が見つかった人たち、治療は済んでいますか。まだの人は、時間に余裕のある春休み中に治療に行きましょう。

通院（治療や検査）が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。治療継続中の人は、終わり次第、提出してください。