

ほけんたより2月

令和5年2月17日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた表現があり、冬は「山眠る」、その先の春は「山笑う」です。ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。皆さんもあと1か月と少して次の学年に、3年生は社会人になります。やり残していること、借りたままになっているもの、謝っていないことはありますか。笑って新年度を迎えられるよう、今のうちにスッキリしておきましょう。



花粉症の症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ



花粉症対策

- マスク・帽子・メガネをつける
- 玄関で花粉を払い落とす
- 手洗い・うがいをする
- 顔を洗う
- 花粉情報をチェックする
- 自分に合った薬を利用する

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
①雨が降る前
②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？
①ツルツルの服
②モコモコの服

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



3年生の皆さんへ

家庭学習期間中は、就職や進学に向けての準備期間です。むし歯の治療がまだの人・途中の人は、計画的に治療を進めましょう。治療完了後は、受診報告書を学校に提出してください。

大切なのは 相手を思いやる気持ち


「ありがとう」や「ごめんなさい」、普段言えていますか。
素直に謝ることができると、自分も周りもモヤモヤが減って、
気持ちが軽くなります。また、感謝されるのは、いくつになっても
嬉しいものです。“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてく
ださい。

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。


こんな言い方していませんか？



You メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

睡眠習慣に関する知識理解調査(〇×クイズ)

9月と2月に、睡眠習慣に関するアンケートと知識理解調査(〇×クイズ)を実施しました。全問正解で
きましたか。正答率が低かったものについて、解説します。

(〇 or ×) 大きないびきをかき人は、病気の可能性がある。

【正解】〇です。

【解説】

睡眠時無呼吸症候群の主な症状として、大きないびきがあります。中学生や高校生でも、扁桃腺が大きい場合や肥満の場合に起こります。大きないびきをかきと言われたことがある人は、耳鼻咽喉科や睡眠専門の医療機関で相談してみましよう。日中の強い眠気や集中力の低下の原因となっている場合があります。