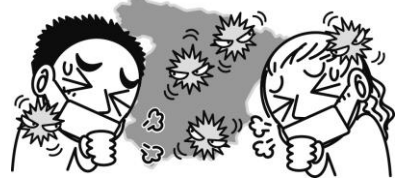
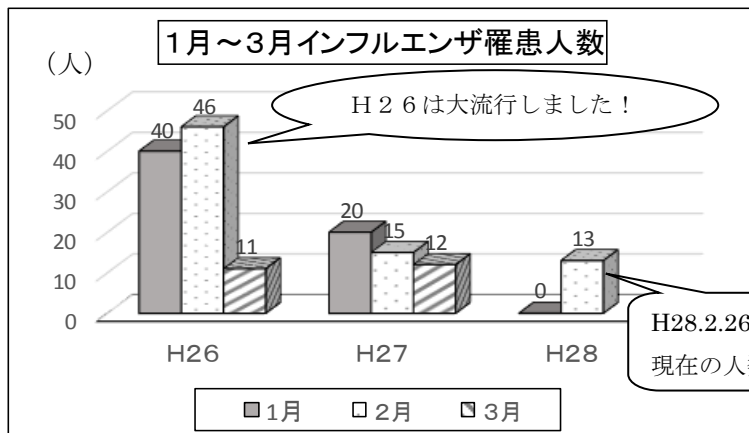


保健便り

平成28年2、3月合併号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



本校のインフルエンザ罹患人数



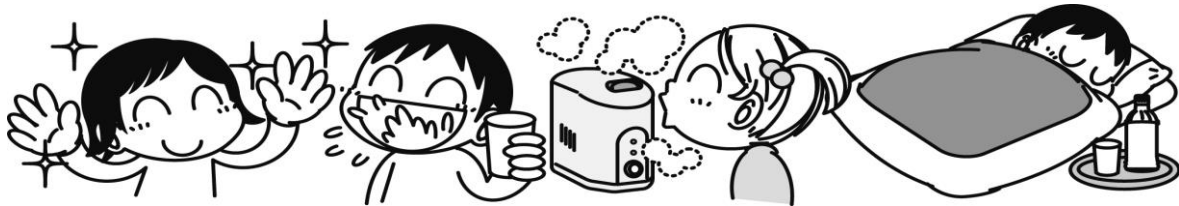
本校におけるインフルエンザ罹患人数は、今年は例年に比べて少ない状況が続いていますが・・・
今シーズンは、インフルエンザ流行の時期が遅れています。油断は禁物です。予防に努めましょう。



県内ではインフルエンザの流行は続いており、学級閉鎖も見られます。

⇒まだまだ流行は続きそうです。

手洗い・うがい・規則正しい生活（睡眠・食事）などに気を配りましょう。



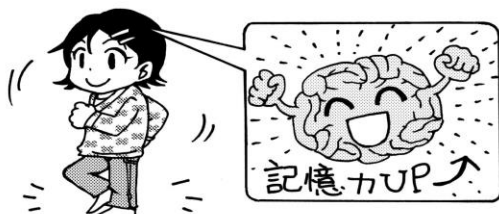
2月の保健目標

心の健康について考えよう

運動には 気分転換と記憶力アップの効果が！

運動すると、脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や、校舎内では階段を使って「歩く」のもよいかもしれませんね。



気分を落ち着かせたいときにぜひ！ 漸進的リラックソ法

自分の体の各部分を順に旅するイメージで行ないましょう！

〈手順〉

①腹部をふくらませること
に集中しながら、4つ数え、その間、鼻からゆっくり息を吸う。

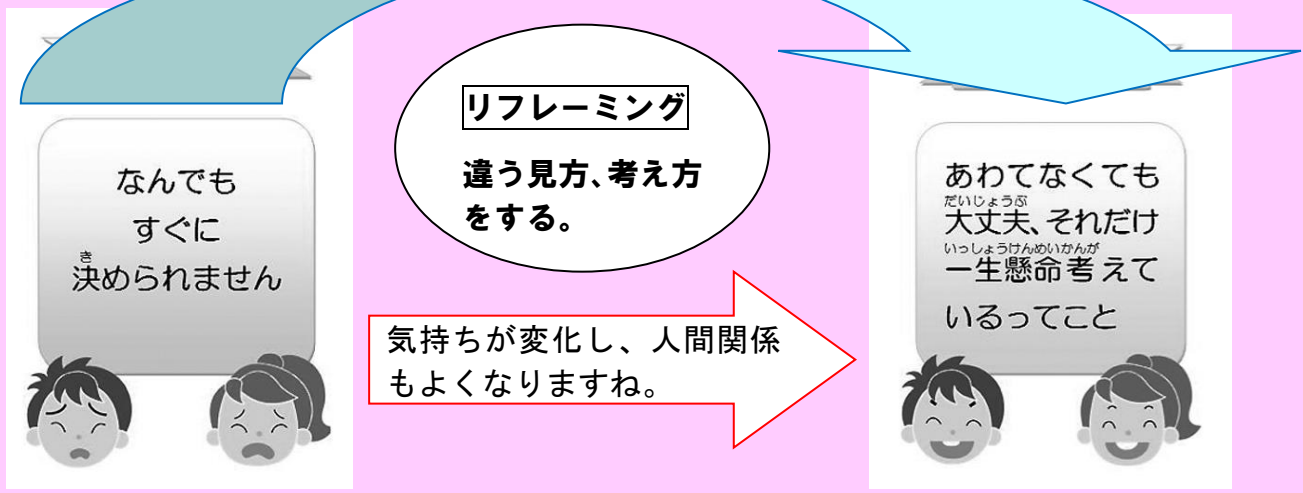


②4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させずに息を止め、しかめっ面をして顔の筋肉に力を入れる。首の筋肉も硬直する。

③少し開けた唇から息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜く。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返します。



自分自身について、相手についてこんな考え方、かかわり方もあります。



3月の保健目標

1年の健康生活を振り返ろう



さあ、学年のしめくくりの時期です。
この1年間、心も体も健康的に過ごせましたか？

祝卒業 3年生は、新しい生活が待っていますね。社会人として、
学生としてそれぞれの生活が充実したものになるように願っています。
また、1、2年生は4月からの生活がより良いものになるように
心とからだの準備をしましょう。



思わずはまってしまった
「コウノドリ」著：鈴ノ木ユウ
保健室のテーブルに何冊かおいています。
休憩時間に読む生徒からは「先生、お産ってたいへんだなあ」「赤ちゃんが生まれるってすごい」など、生徒1人ひとりがそれぞれの受け止め方をしながら、命の大切さ、自分が生まれてきたことの奇跡を実感しているようです。



本校の図書室にも「こうのとりのコーナール」があり「コウノドリ」をはじめ、命に関する本がありますので、ぜひ本を読んでみてください。ところで「命を輝かせる」ってどんなことだと思いますか？今の自分を大事に生きる、一生懸命生きる、その積み重ねで、自分の人生、自分の未来は充実し輝くのかもしれません。それが命を輝かせていることなのかもしれません。自分を磨き、輝く未来を拓いてください。

