

足柄高校保健室
令和８年11月２日
カラー版は学校HPから

11月４日はいい推しの日です。推し活は、好きな人やものを応援する活動です。実は、心の健康にも良い影響があると言われています。今月のほけんだよりは、養護教諭の推しをちりばめながら、健康に関する情報をお伝えします！

推し活のいいところ

- **毎日の楽しみや生きがいができる**

  →「次の○○まで頑張ろう！」と目標をたてやすくなります。

- **ストレス発散になる**

  →好きな音楽を聴いたり、動画を見たりする時間は気分転換になります。心が疲れたとき、回復させる方法の一つになります。

- **自分の「好き」を大切にできる**

  →自分の価値観や好きなものを自覚し、自分の価値観を大切にするきっかけになります。

- **同じ「好き」を通して友達や仲間が増える**
- **推しの努力する姿から勇気や目標をもらえる**

推し活を楽しむためのポイント

- **夜更かしをしすぎない**
- **お金の使い方は計画的に**
- **SNSとの付き合い方を考える**
- **勉強や部活動とのバランスを大切にする**

好きなものがあることは、心のエネルギーになります。

「推しがいるから頑張れる！」そんな気持ちも、心を元気にする大切な力のひとつです。



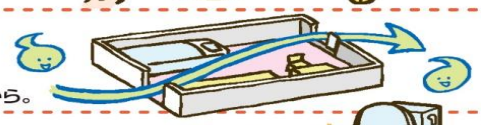
11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

どうちがう？風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

風邪とインフルエンザ、似ているようで違います。

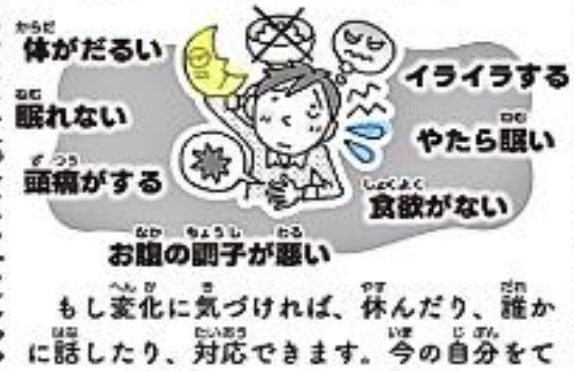
特にインフルエンザは感染力が強く、学校内でも広がりやすい病気です。発熱や体調の変化を感じたら、無理をせず十分な休養をとりましょう。



自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめ。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

- 温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
- 温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
- 三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- 腹巻きやタイツ・長靴下などを活用する。
- お風呂にゆっくりつかる。

養護教諭の推しは、何か分かりましたか？推し活は「応援」を楽しむ趣味のひとつ。推しはアイドルやキャラクターである必要はありません。スポーツ選手、アーティスト、動物、地域のお店など…好きなものを推しとして応援してみると、「好き」や「楽しい」などのポジティブな感情が大きくなるかもしれませんよ。

