

ほけんだより



令和7年1月号
 県立向の岡工業高等学校
 定時制総合学科
 保健室発行

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

2025年は巳(へび)年です。巳(へび)が冬眠から目覚め、力を蓄えていたものが芽を出す「起点」の年、脱皮する特性から「再生と誕生」を意味する年、巳(み)と実(み)を掛けて「実を結ぶ」年などといわれています。今年度はまだ続きますが、心機一転気持ちを入れ替えて頑張りましょう。



低温やけどに注意!!

低温やけどは、40～50℃程度のもので長時間皮膚が触れることで生じるやけどです。心地よいと感じている温度でも発生してしまう可能性があるため注意が必要です。スマートフォンを顔の下において眠ってしまい、低温やけどをおこしてしまった症例もあります。ただし、50℃程度でも短時間の圧迫によって低温やけどが生じる可能性もあります。

★低温やけどの原因となりやすい環境・もの

- | | | | |
|------|-------------------|------|---------------|
| 【環境】 | ・寝落ち | 【もの】 | ・湯たんぽ |
| | ・ベルト、下着で締め付けられている | | ・カイロ |
| | ・決められている時間以上使用する | | ・ホットカーペット、こたつ |



★やけどのレベル(痛みの感覚などは、個人差があります。)

やけどの深さ	皮膚の状態	皮膚の色	皮膚の感覚
I度	乾燥している	ピンク～赤色	チクチク痛みがある
II度(浅達性)	湿っている 水ぶくれができる	ピンク～赤色	強い痛みがある
II度(深達性)	湿っている 水ぶくれができる	やや白色	鈍くなり、軽い痛みを感じる
III度	乾燥している、 硬くなっている	黄色～赤茶色 黒色	全く痛みを感じない

低温やけどになった場合は、軽症、重症関係なく、医療機関を受診しましょう。
 水泡(水ぶくれ)が出来たときは、絶対につぶしてはいけません!



【令和6年度 県立学校保健生徒研修会がありました 11/15】

2024年11月15日(金)に、神奈川県の県立の高校生対象とした研修会がありました。本校では、2年次の希望者が、オンデマンド配信を学校で視聴し、参加してくれました。講演会の中で、「レジリエンス」についての講義がありました。みなさんにもぜひ知ってもらいたいので、紹介します。

レジリエンスとは・・・「**ショックや困難な状況からうまく回復する力**」を指す言葉です。

もともとは物理学の分野で「弾力性」を表す用語でしたが、ストレスに対する柔軟な対処能力として近年注目されています。ショックな経験をすると、落ち込む、胸が苦しくなるなどの反応が生じます。そういった出来事に対し、「苦しかったけど、何とかなると思ってた」と回復していく力がレジリエンスです。ネガティブな出来事を経験した後も心の健康を維持できている人は、レジリエンスが高いという研究結果も出ています。



★レジリエンスを育む10か条 (アメリカ心理学会)

- ①困難にうまく対処した方法を思い出す。少し先の未来のポジティブなことを考える。
- ②変化を恐れない(変化の最中は居心地が良くないが、変化がなければ成長しない)
- ③自分について学ぶ(辛いときこそ、最もよく学べる時。自分にとって大切な趣味・活動をもつ。)
- ④目標に向けて行動できるように(目標達成だけでなく、その過程にも目を向ける)
- ⑤ルーティーンを意識する(いつも通りにやるべきか、柔軟な対応が必要な時が見極める)
- ⑥周りの人の大切にしていることを知る。いざというときに助けてもらえる、あげられる人を持つ。
- ⑦強い感情が頻繁に起こるときは、自分の呼吸に集中する。日光を浴びる。
- ⑧長い目で物事を見る(10年後、20年後の自分をイメージする。)
- ⑨休息をとる(就寝前にネガティブなニュースを見ないようにする。集中しすぎていることに気が付く)
- ⑩時間を大切にできるように(食事・睡眠・運動・楽しむことのバランスを考える。)

