

ほけんだより



令和 8 年 2 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

あつという間に2026^{ねん}が始まり、2月^{がつ}がやってきましたね。2月^{がつ}は登校する日^ひにちが少^{すく}ないですが、行事や校外学習など通常^{ぎょうじ こうがいがくしゅう}の授業ではない日^ひが沢山あります。まだまだ寒^{かん}暖^{だん}差は激^{はげ}しく、体調^{たいちょう}を崩^{くず}しやすい季節^{きせつ}は続^{つづ}きます。一人一人が体調管理^{ひとひとり}を行い、感染^{かんせん}症^{しょう}等の罹患^{りかん}も防^{ふせ}いでいきましょう。卒業^{そつぎょう}予定^{よてい}者は、約1か月後^{やくがつのち}に卒業^{そつぎょう}ですね。高校^{こうこう}でしかできないこと、今^{いま}やるべきことを思いっ^{おも}きりやり切^きってください！

レジリエンスを高めていこう



昨^{さく}年度^{ねんど}の「ほけんだより」にも取り上げましたが、みなさんにはぜひ「レジリエンス」を高^{たか}めてほしいとおもっています。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**」のことです。

悲^{かな}しいこと、辛^{つら}いことを経験^{けいけん}した時^{とき}に、気^き分^{ぶん}が落^おち込^こむ、胸^{むね}が苦^{くる}しくなる、涙^{なみだ}が止^とまらないなどの反^{はん}応^{おう}が起^おこります。これは誰^{だれ}にでも起^おこりうることであり、悪^{わる}いことではありませ^なせん。そういつた出来事^{できごと}に対し、**「辛^{つら}かったけれど、前^{まえ}向^{むか}きに頑^{がん}張^ばろう。」**と回^{かい}復^{ふく}していく**力^{ちから}**がレジリエンスです。「レジリエンスが高^{たか}い人^{ひと}は、ネガティブな出来事^{できごと}を経^{けい}験^{けん}した後^{あと}も、心^{こころ}の健^{けん}康^{こう}を維^い持^じすることがで^きる。」という研究^{けんきゅう}結^{けつ}果^{けつ}もあ^ありま^ます。

レジリエンスを 育^{はぐく}む 10 か条^{じょう} (アメリ^{しん}カ心^{りが}理^{つかい}学^{がく}会^{かい})

- ① 困^{こん}難^{なん}にうま^{たい}く対^{たい}処^{じょ}した方^{ほう}法^{ぽう}を思^{おも}い出^だす。少^{すこ}し先^{さき}の未^み来^{らい}のポジティブなことを考^{かんが}える。
- ② 変^{へん}化^かを恐^{おそ}れな^{へん}い。変^{へん}化^かが無^なければ成^{せい}長^{ちやう}で^きな^ない。
- ③ 自^じ分^{ぶん}につい^{まな}て学^{じぶん}ぶ。自^{じぶん}分^{ぶん}にとつて大^{たい}切^{せつ}な趣^{しゆ}味^み・活^{かつ}動^{どう}を見^みつ^みけ^ける。
- ④ 目^{もく}標^{ひょう}に向^むけ^{こう}て行^{こう}動^{どう}す。目^{もく}標^{ひょう}達^{たつ}成^{せい}だ^だけでな^なく、そ^その過^か程^{てい}にも目^めを向^むけ^ける。
- ⑤ ルーティーンを意^い識^{しき}す。柔^{じゅう}軟^{なん}な対^{たい}応^{おう}が必^{ひつ}要^{よう}な場^ば面^{めん}か見^み極^{きく}め^める。
- ⑥ まわりの人^{ひと}が大^{たい}切^{せつ}に^して^しるもの・事^{こと}を知^しる。
- ⑦ ストレスを強^{つよ}く感^{かん}じるときは、自^{じぶん}分^{ぶん}の呼^こ吸^{きゅう}に集^{しゅう}中^{ちゅう}す。日^{にっ}光^{こう}を浴^あび^びる。
- ⑧ 10年^{ねん}後^ご、20年^{ねん}後^ごの自^{じぶん}分^{ぶん}をイメ^もー^のジ^ごす。物^{もの}事^{ごと}を長^{なが}い目^めで^みる。
- ⑨ (就^{しゅう}寝^{しん}前^{まえ}に SNS を見^み続^{つづ}け^つるとか、ゲ^なー^にム^にがとま^{しゅう}ら^{ちゅう}ないとか) 何^{なん}か^にに集^{しゅう}中^{ちゅう}し^しぎ^ぎで^{とき}いる時^{とき}は、
そ^そのこ^こに^き気^きづ^きき^き休^{きゅう}息^{そく}をと^とる。
- ⑩ 時^じ間^{かん}を大^{たい}切^{せつ}にする。食^{しょく}事^じ・睡^{すい}眠^{みん}・運^{うん}動^{どう}・趣^{しゅ}味^み等^{とう}の楽^{たの}しいこ^このバ^{かん}ラ^{かん}ン^{かん}ス^{かん}を考^{かんが}え^える。



ケガに気を付けて楽しみましょう。

2月13日(金)にスポーツ大会があります。気^き温^{おん}が低^{ひく}いと体^{からだ}が縮^{ちぢ}こまり、関^{かん}節^{せつ}や筋^{きん}肉^{にく}が動^{うご}かしにく^くなります。また、球^{きゅう}技^ぎ種^{しゅ}目^{もく}はケガが多^{おほ}いです。楽^{たの}しい思^{おも}い出^でになるよう体^{たい}調^{ちょう}を整^{ととの}え、ケガをしな^{つぎ}いよう次^{つぎ}の準^{じゅん}備^びをし^してお^おきま^まし^しょう。

◎予防^{よぼう}のた^{じゅん}め^びの準^{じゅん}備^び

① 切^きり傷^{きず}

ボ^うール^{ばう}の奪^{うば}い合^あいなど、相^あ手^てと接^{せつ}触^{しょく}した際^{さい}に爪^{つめ}で引^ひっか^ひか^ひれたとい^いうこ^ことがよ^よくあ^ありま^ます。

→相^あ手^てにケガをさ^させ^せないよう爪^{つめ}を短^{みじ}く切^きっ^きてお^おきま^まし^しょう。

② 足^{あし}の爪^{つめ}の内^{ない}出^{しゅ}血^{けつ}

足^{あし}の爪^{つめ}が長^{なが}すぎ^{すぎ}て、爪^{つめ}が割^われて内^{ない}出^{しゅ}血^{けつ}が起^おき^きて^いたとい^いうこ^ことがあ^ありま^ます。

→足^{あし}の爪^{つめ}の長^{なが}い人^{ひと}は、切^きっ^きてお^おきま^まし^しょう。

③ 肉^{にく}離^{はな}れ(こむら返^{がえ}りも含^{ふく}む)

普^ふ段^{だん}あま^{うん}り運^{どう}動^{どう}しな^{にん}い人^{とく}は特^{ちゅう}に注^い意^いです。頑^{がん}張^ばりすぎ^{あし}て足^つが攣^つるとい^いうこ^こともよ^よくあ^ありま^ます。

→準^{じゅん}備^び運^{うん}動^{どう}をき^おちん^おと行^{とく}いま^{とく}し^{とく}ょう。特^{とく}に、アキレス^{けん}腱^のを伸^のばすス^{にゅう}トレ^{ねん}ッチ^{にゅう}を入^{にゅう}念^{ねん}にしま^{にゅう}し^{にゅう}ょう。

④ 脱^{だつ}水^{すい}、吐^はき気^け ※ケガではありませ^なんが…

乾^{かん}燥^{そう}して^きるの^づで、気^{だつ}付^{すい}か^はな^けい^けう^けち^けに脱^{だつ}水^{すい}状^{じょう}態^{たい}にな^なって^いた^なん^てこ^こともあ^ありま^ます。

→普^ふ段^{だん}は飲^のみ物^{もの}を持^もっ^ひて^{かな}ら^も、必^{かな}ず持^もっ^ひて^{かな}ら^もき^ひて^{かな}ら^もく^ひだ^ひさい。ジュー^{ひか}スは控^{ひか}えま^{ひか}し^{ひか}ょう。

また、予^よ想^{そう}い^いじょう^い上^いに汗^{あせ}をか^{あせ}くか^{あせ}も^{あせ}し^{あせ}ま^{あせ}せん。汗^{あせ}を拭^ふか^ふず^ふに放^{ほう}置^ちす^ちと、体^{からだ}が冷^ひえてしま^ひいま^ひす。

→タ^もオル^もを持^もっ^もて^もく^もる^もよう^もにしま^もし^もし^もょう。

◎RICE 覚^{おぼ}えてお^{べん}くと便^{べん}利^り！

手^て足^{あし}の打^だ撲^{ぼく}、捻^{ねん}挫^ざ、突^つき指^{ゆび}には RICE が基^き本^{ほん}の応^{おう}急^{きゅう}手^て当^{あて}です。覚^{おぼ}えてお^おきま^まし^しょう。

