

ほけんだより

2月

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

あっという間に2026年が始まり、2月がやってきましたね。2月は登校する日にちが少ないので、行事や校外学習など通常の授業ではない日が沢山あります。まだまだ寒暖差は激しく、体調を崩しやすい季節は続きます。一人一人が体調管理を行い、感染症等の罹患も防いでいきましょう。卒業予定者は、約1か月後に卒業ですね。高校でしかできないこと、今やるべきことを思いっきりやり切ってください!

○レジリエンスを高めていこう

昨年度の「ほけんだより」にも取り上げましたが、みなさんはぜひ「レジリエンス」を高めてほしいと思っています。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。
悲しいこと、辛いことを経験した時に、気分が落ち込む、胸が苦しくなる、涙が止まらないなどの反応が起ります。これは誰にでも起こりうることであり、悪いことではありません。そういう出来事に対し、「辛かったけれど、前向きに頑張ろう。」と回復していく力がレジリエンスです。「レジリエンスが高い人は、ネガティブな出来事を経験した後も、心の健康を維持することができる。」という研究結果もあります。

○レジリエンスを育む10か条(アメリカ心理学会)

- 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。
- 変化を恐れない。変化が無ければ成長できない。
- 自分について学ぶ。自分にとって大切な趣味・活動を見つける。
- 目標に向けて行動する。目標達成だけではなく、その過程にも目を向ける。
- ルーティーンを意識する。柔軟な対応が必要な場面が見極める。
- まわりの人が大切にしているもの・事を知る。
- ストレスを強く感じるときは、自分の呼吸に集中する。日光を浴びる。
- 10年後、20年後の自分をイメージする。物事を長い目で見る。
- (就寝前にSNSを見続けるとか、ゲームがとまらないとか)何かに集中しすぎている時は、そのことに気づき休息をとる。
- 時間を大切にする。食事・睡眠・運動・趣味等の楽しいことのバランスを考える。

○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。気温が低いと体が縮こまり、関節や筋肉が動かしにくくなります。また、球技種目はケガが多いです。楽しい思い出になるよう体調を整え、ケガをしないよう次の準備をしておきましょう。

○予防のための準備

① 切り傷

ボールの奪い合いなど、相手と接触した際に爪で引っかかれたことがあります。
→相手にケガをさせないよう爪を短く切っておきましょう。



② 足の爪の内出血

足の爪が長すぎて、爪が割れて内出血が起きていたことがあります。
→足の爪の長い人は、切っておきましょう。

③ 肉離れ(こむら返りも含む)

普段あまり運動しない人は特に注意です。頑張りすぎて足が撲ることもあります。
→準備運動をきちんと行いましょう。特に、アキレス腱を伸ばすストレッチを入念にしましょう。



④ 脱水、吐き気 ※ケガではありませんが…

乾燥しているので、気付かないうちに脱水状態になっていたなんてこともあります。
→普段は飲み物を持ってこない人も、必ず持ってきてください。ジュースは控えましょう。
また、予想以上に汗をかくかもしれません。汗を拭かずに放置すると、体が冷えてしまいます。
→タオルを持ってくるようにしましょう。

○RICE 覚えておくと便利!

手足の打撲、捻挫、突き指にはRICEが基本の応急手当です。覚えておきましょう。

