

# ほけんだより



福智高校 保健部 2022. 9月

## 2学期は学校行事で大忙し！

体育大会、修学旅行、芸術鑑賞など、今年は学校行事も再スタートします。高校生活の思い出に残る学校行事を楽しむためには、みなさんの「元気」が必要不可欠です。新型コロナウイルス感染症だけではなく、病気にかかりやすくなる原因は免疫力の低下です。よく食べ、よく寝て、よく笑い、高校生活を楽しましましょう！！



ふとんに入っても なかなか眠れないのはなぜ？

思いあたることがないか、チェックしてみよう。

- 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ゆっくりお風呂に入らなかつた
- 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入ってもゲームをしていた

チェックのついたことに気をつけて、今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう！

## 体育大会の練習が始まります☆

9月の末には体育大会があります。短期間での練習となりますが、日中はまだまだ暑くなることもあり、体調を整えることや、事前の準備をすることは大事なことです。爪を切っておく、タオルや水分を準備する、準備運動を念入りに行いましょう。



## みなさんの爪、伸びていませんか

体育の授業においても爪が割れたとよく聞きます。(爪がはがれたときはとても痛ましいです。。。)爪が長いと、割れたり、はがれたりするリスクは高くなり、人との接触で相手を傷つけてしまう恐れもありますので、爪は短く切っておいてください。

### 爪の役割

爪の1番の役割は、指先を保護して力を加えて物を掴んだり、歩いたりできることです。また、立っているときや歩くときも指先に力を入れることが必要なので、爪がなければバランスが取れず、うまく歩けない状態になってしまいます。また、体の栄養や血流の状態が爪を作る部分にも影響するので、爪の色や形状に表れてきます。

### 爪が剥がれた！！

- ① まずは患部に砂や汚れがないかを確認して、汚れている場合は流水で洗い流します。
- ② はがれた爪をもとの場所にのせます。雑菌が入って炎症してしまうので、爪が剥がれたまま何かを持ったり触ったりしないように！
- ③ 湿らせたガーゼ等で患部を保護し、病院(皮膚科または外科)へ受診しましょう。

## 言葉を変換(リフレーミング)してみよう.....

人によってももの見方や考え方は違いますね。考え方の枠組みを取り替えると、少し前向きな見方や考え方ができるかもしれません。

言い換えたいことば	リフレーミング
あきっぽい	好奇心旺盛・興味が広い
おとなしい	おだやか・話をよく聞く
しつこい	粘り強い
せっかち	反応がすばやい
のんびりしている	細かいことにこだわらない
負けず嫌い	向上心がある・がんばりや
面倒くさがり	おおらか・細かいことにこだわらない
優柔不断	じっくり考える
わがまま	自己主張できる

「リフレーミング」とは物事の見方、捉え方を変化させることです。