

保健だより 2月



2023年2月

大阪学院大学高等学校

保健部

寒さの ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。1月下旬から2月にかけて、一般的には、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなれば、それだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上に防寒対策とコロナ・インフルエンザ等の感染症対策が必要です。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

冬こそしっかり
ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。
肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高ま
って、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。





友達とうまくいっている？

友達とどう付き合っているかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

ストレスためずにリラックス！

これをしている時間が好き！

これをすれば必ずリラックスできる何かを見つけよう

「すっきりした〜！」



「こちいい〜！」



「たのし〜！」



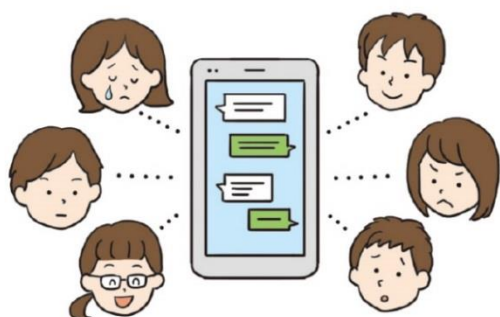
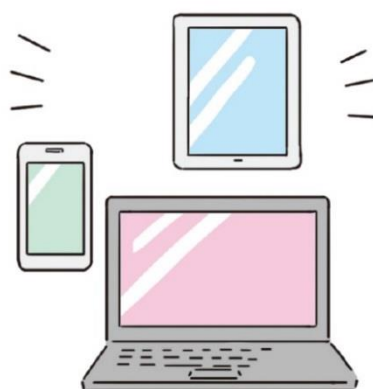
「おいし〜！」



立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人との顔を見合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。