



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2021.12.16 発行 NO.10
弘前中央高校 保健室



2021年ももうすぐ終わり。今年も新型コロナウイルスの脅威に悩まされた一年でしたが、皆さんの感染症対策への取り組みにより、運動会や中央祭、修学旅行など、思い出に残る数々の学校行事を実施することができました。コロナ禍での生活はまだしばらく続きますが、日常の何気ない幸せに気づくことのできる、そんな2022年を過ごしたいですね！

悩みは「考え方」を変えることで軽くなる

悩みの原因になっている出来事は、変えることが難しい場合があります。一方、悩みの原因になっている「考え方」に気づけば、それを少しずつ修正していくことも可能になります。では、それはどのような「考え方」なのでしょう？

「考え方」が違くと悩みの深さも違ってくる

AさんとBさんは、どちらも、定例テストの結果がよくありませんでした。それにもかかわらず、2人の心の状態は違う場合があります。



この成績じゃ志望校に受からない。もうだめだ。



成績は悪かったけど、弱点を補強すれば大丈夫！

Aさんの考え方

目標を達成するには、いい成績をとらなければいけない。

Bさんの考え方

成績がいいに越したことはないけれど、一度成績が落ちたらダメということはない。

Aさんの「～でなければいけない」という考え方を、Bさんの「～に越したことはないけれど」と変えられると気持ちが楽になります。また、次にやるべきことを考える余裕も生まれます。

ある出来事

「～でなければいけない」という考え方

悩みが深くなる

「～に越したことはないけれど」という考え方

心に余裕が生まれる

「～でなければいけない」を置き換えてみよう

自分が「～でなければいけない」と考えていることに気づいたら、「～に越したことはないけれど」に置き換え、自分自身に問いかけてみましょう。すると、新しい考え方が浮かんでくるはずですよ。



「でなければいけない」の例

友達を作るには話がうまくなければいけない

自分自身に問いかける言葉

話がうまいに越したことはないけれど...

新しい考え方の例



うまく話せないのも個性の一つ。受け入れてくれる人が必ずいる

親友になるにはわかり合えないといけない

わかり合えるに越したことはないけれど...

人の心はつかみづらいものだから、わかり合えない時もある

始めたことは最後までやり通さないといけない

やり通すことに越したことはないけれど...

あまりにも苦しい時や辛い時は、途中でやめても構わない

時には、人に甘えても構わない

「人に甘えないようにしよう」と心がけることは大切です。でも、辛い時や苦しい時には、「人に甘えないに越したことはないけれど...」と自分自身に問いかけてみましょう。すると、「苦しい時や辛い時には、人の力を借りても構わない」という、新しい考え方が浮かんでくるかもしれません。性教育講話でお世話になった齋藤美貴先生の講話の中の「自立とは依存先を増やすこと」という言葉を思い出してみましょう。

参考資料: インタープレス「学校保健ニュース高校版」心のドクターシリーズ No.1889

冬休みも感染症対策の徹底を！

世界中で、新たな変異株が急拡大し、日本でも感染者が確認されています。年末年始は普段離れて暮らす家族や親戚と交流する場面もあると思いますが、次なる波を見据え、冬休みも基本的な感染症対策の徹底に努めましょう。

- ◆毎朝検温し、健康観察票に記録し健康観察を継続してください。
- ◆発熱や風邪症状、平時の体調と異なる症状がある場合は、症状が完全に消失するまで登校や外出を避け自宅で休養してください。
- ◆手洗い・マスク・換気...基本的な感染対策をしっかりと。
- ◆ソーシャルディスタンスを心がけ、「3密」を回避する。
- ◆規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力をアップさせよう。



生徒本人、同居している家族が病院でPCR検査を受けた場合や新型コロナウイルスの感染症と確定した場合は、学校にすぐ連絡してください。

冬休みは治療のチャンス！

現在、視力の要受診者のうち9割が措置済みですが、歯科については、まだ4割弱にとどまっています。希望する進路を達成するために大切なことは、身体のメンテナンスに気を配り、自己管理ができてきていることです。ここぞというときに、力を発揮できるよう、まずは、受診、治療に取り組みましょう。

受診後は受診報告書を保健室に提出してください！



共通テスト・二次対策に向けて!

3年生
必見!

頑張る
ペースを

自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、つい頑張り過ぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。

ちょっと深呼吸して、今の生活を見直してみませんか?



夜型から朝型へ切り替える

勉強を頑張りすぎてつい夜更かしてしまっている人。試験が午前中に始まるなら、夜型の

ままでは脳はうまく目覚めません。せっかく頑張ってきたのに実力を出し切れないのは残念です。



朝型への切り替えは計画的に

- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
今の就寝時刻は?	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は?
:	:	:	:	:	:	:



必要な睡眠時間は人それぞれ

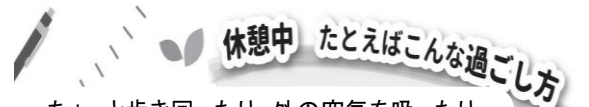


勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。



適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休息、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつかますよ。



休憩中 たとえばこんな過ごし方

ちょっと歩き回ったり、外の空気を吸ったり、ストレッチをするだけでも良い刺激になります。疲れたときは15分程度目を閉じるだけでも脳は休息できますよ。

受験の時期に知っておきたい食事のとり方

大切な日に実力を発揮できるよう、健康管理に万全を期しましょう。

①多価不飽和脂肪酸の多い食品をとる

脳細胞の60%以上は脂質でできています。特に「多価不飽和脂肪酸」は脳細胞を活発化させ、記憶や神経細胞に関与しているといわれています。

- いわし、さんま、さば、にしんなどの青魚やあじなど
- くるみ、ピーナッツなどのナッツ類
- ごま油、なたね油などの植物油

また、卵や大豆には、脳内で神経伝達物質を合成するのに役立つレシチンが大量に含まれており、脳の働きを活性化させます。



②カルシウム・マグネシウムを多く含む食品をとる

カルシウム・マグネシウムは、脳神経や神経状態を安定させる作用があり、イライラや短気など脳神経の異常な興奮を鎮静化させる一方、気分の落ち込みを改善し、神経状態を安定させる効果があります。これらを含んだ食品を効率的に摂取すると、持久力や集中力がつきます。

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆、油揚げ、納豆、海草、小魚、ごま、ナッツ類



③ビタミンCをとる

精神的ストレスを和らげ、脳への栄養補給を円滑にします。

- ブロッコリー、トマト、キャベツ、ピーマン、アスパラガスなどの野菜
- いちご、柿、みかんなどの果物
- 緑茶 などに多く含まれます。



④タンパク質をとる

脳の機能代謝を維持するために重要な栄養素です。

- 良質なアミノ酸を含んだ麩や凍り豆腐、ゆば、かつお節、魚介類
- 赤身の肉、卵



などをバランスよく摂取することが大切。

受験前日の食事には

- 当日、お腹をこわさないよう新鮮な材料が基本です。
- ストレスがあると、**タンパク質が消耗しますので、補給しましょう。**タンパク質を構成しているアミノ酸の1つであるトリプトファンは、睡眠の促進や神経の鎮静などに関係があります。これを含む牛乳や卵など良質のタンパク質を補給することも大切です。
- ビタミンC**もストレスを受けると大量に消費されるため、**新鮮な野菜**をとることを心がけましょう。
- 食事は、**ご飯、めん、パンなど炭水化物のエネルギー源**や**野菜、果物、海草などのビタミン・ミネラル源**、**卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質源の3グループ**を組み合わせるようにしてとるとよいでしょう。

前日にとりたい参考メニュー

◎カルシウム・マグネシウムの補給に

ごま豆腐、ピーナッツ和え、ごま和え、チーズグラタン、油揚げと海草の味噌汁、茶碗蒸し など

◎ビタミンCの補給に

煮野菜、季節のフルーツ

これらの料理を組み合わせると、脳にも体にもよいでしょう。

受験当日の朝食と弁当には

受験当日の朝ご飯は、ゆっくりとよく噛んでとると、脳の働きが活発になり、精神的にも落ち着きます。

受験当日の弁当は、全体重は普段より少なめにし、主食を多めに、腹八分目にするのが昼食後のテストのためによいでしょう。温かい飲み物で水分補給も忘れずに。

