

保健だより 12月号

2023年12月1日
潮来高等学校
保健室

今年も残すところあと1か月となりました。1年の締めくくりとして、振り返りや反省をするとともに、やり残したことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も身体もすっきり新年を迎えられるといいですね。



誘惑の多い冬休み、あなたは大丈夫？

クリスマスやお正月などで、友達と出かけたり、親戚の集まりに参加したりする人もいます。そういった年始年末の集まりでは、お酒やたばこ、夜更かし、お金の無駄遣いなど、いろいろな誘惑が多いものです。あなたは、そういった誘いをきちんと断れますか？

- A. はっきり断らずに相手に察してもらおうとする。
(例 うーん…、でも…、どうしよう…)
- B. 相手に対して攻撃的に断る
(例 なんてそんなことしなくちゃいけないわけ?)
- C. はっきり断るが、相手も自分も傷つけないような断り方をする
(例 ごめんね、誘ってくれたのは嬉しいけど、私は〇〇だからやめておくよ)



嫌なことや法に触れるものは、勇気を持ってはっきり「NO!」と言えることが大切です。相手を拒絶しているわけではないことを示したり、断る理由をはっきり伝えたり、他の案を出したりできると良いでしょう。

★冬の下着は保温に役立つ★

冬の下着は保温対策に役立ちます。下着を着ることによって衣類と衣類の間に空気の層が生まれ、そこに熱が蓄えられるからです。体が冷えやすい人におすすめなのは、腹巻やオーバースーツ（ショーツの上から重ね履きするもの）です。人間の体は、冷える感じるときは、上半身よりもお腹や下半身のほうが冷えています。体の中の血液は、重力のために約70%が下半身に集中しています。そのため冷え性改善には、下半身を温めることが重要です。体の冷えから風邪をひきやすい人・お腹を壊しやすい人は、下着を活用して保温対策をしましょう。

冷え冷え女子の皆様へ

女子の場合、お腹は子宮を守るための大切な役割をしています。お腹が冷えて、月経痛や月経不順などにつながらないように、腹巻やタイツなどでしっかり防寒しましょう。ただし、サイズが合わない下着など体を締めつける衣類は、血行を妨げて、かえって冷えを招く原因につながります。



献血にご協力お願いします

1月16日(火)に献血車が来ます。
献血をすることで、助けられる命があります。
また、自分の血液型も知ることができます。

献血できる条件			
		200ml	400ml
年齢	男	16歳から	17歳から
	女		18歳から
体重	男	45kg以上	50kg以上
	女	40kg以上	

献血ができない人の条件など詳しい内容については、後日教室に掲示するので、確認してみてください。



保健室からのお願い

歯科検診や視力検査などで、受診が必要な人には、お知らせをお渡ししています。冬休みの期間に受診をおすすめします。

また、欠席をして、校内で検診ができなかった人もお知らせを渡してあります。必ず受診をお願いします。

