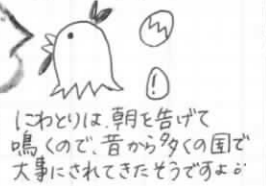


ほけんだより

2017.1.20
さいたま市立桜木中学校
保健室

2017年 トリ



2017年もよろしくお願ひします!

新しい年が始まりました! 冬休みは楽しく過ごせましたか? 2017年、新しい自分でも学期も健康に過ごしましょう!

かぜのしくみを知ろう

桜木中でもかぜやインフルエンザで欠席する生徒が出てきました。今回は、「かぜのしくみ」について、免咄染してみましよう。

1 発熱のしくみ



熱にはからだに病原体が侵入したということを示す警報のような役割があります。熱が出ることに、からだを守るために働く細胞や免疫物質が総動員されます。またウイルスは熱に弱いので、からだの弱ってしまわない程度に温度を高くしておくと、ウイルスや細菌の繁殖を防ぐことができます。

2 くしゃみのしくみ



① (ほこ)ウイルスの侵入

② 鼻の粘膜が刺激をうける

③ 三叉神経を通じて呼吸筋に刺激を伝える

④ 肺から一度に大量の空気を吐き出す

3 せきのしくみ



① ウイルス(ほこ)が鼻を通してのどや気管にまで達した

⑤ ウイルス(ほこ)を追い出す

② のど気管の粘膜が刺激を受ける

③ 三叉神経を通じて呼吸筋に刺激を伝える

④ 肺から一度に大量の空気を吐き出す

4 かぜはどうしてうつるの?



かぜにかかっている人が、せきやくしゃみをするとき、そのしぶきと一緒に病原体が飛び散り、他の人が鼻や口などから吸い込んでしまいます。また、病原体は手から感染することも...。*ウイルスはこんな風に飛ぶよ!*
語り=1m せき=3m くしゃみ=5m

お互いうつさないうつらないように心がけましよう!

保健室からのお知らせ

2/1~2/3は2年生の館岩自然の教室引率のため、保健室は閉室となります。

保健委員会コーナー 今月の担当は2-1,2-2です

元気でいるためには...?

<予防編>

1. 乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力をUP!
2. 外出時は手袋をつけて菌が手に付くのを防ぐ。
3. チョコレートや白砂糖を食べると、体内のビタミンがなくなるので控える。

<風邪に効く食べ物編>

1. 豚肉 → 症状が悪化した時に摂ると体力回復!
2. じゃがいも → ウイルスの活動を抑制する働き!
3. みかん → ビタミンCの補給に最適!

<ネギを首に巻く効果ってホント!?!>

- ・ネギを首に巻くことにより、ネギの匂いの成分を効率よく吸うことができ、その匂いの成分は「殺菌」や「消炎」などに効果的!
- ・一度加熱し、温めたネギをかぜやタオルに巻き、それを首に巻く。

<汗をたくさんかくと良い!?!>

無理やり汗をかくと、体力を消耗してしまったりかえって治りを遅らせてしまうので、汗をかくことは身体にまかせましよう!

<Point>

寝る時は薄手のパジャマがオススメ!!

BODY

保健室では色々な掲示物を見つけていますが、中でもみなさんに人気なのが心理学に関わるものです。今回はそんな心理学の中から「色」に関するものを紹介したいと思います。

好きな色でわかるあなたの性格～人の性格は好きな色と密接な関係がある～

ふだん何気なく手にとる洋服や小物、雑貨。よく見ると自分の女子みがかたよっていたりしませんか？

多くの人には女子みの色があり、特定の色に反応を示します。

実は、色の好みと性格の間には密接な関係があり、色の好みを調べれば、人の基本的な性格が見えてきます。好みの色は変化します。人はどんな時にどんな色を求めるのでしょうか？

いくつかの色とその色を好む人の性格をみてみましょう。

「白」が好きな人の基本性格

恋愛でも仕事でも、常に高い理想を持っているのが特徴で完璧主義者であることも多い。目標に向かって努力は惜しまない、まじめで優れた才能を持つ人。

心を浄化したいと思う時も人は白を求める傾向がある。また、白を好きな人は心の優しい人が多く、家族思いの人でもある。



「グレー(灰色)」が好きな人の基本性格

グレーを好む人は、洗練された良識のある人が多い。相手のことを考え、人の役に立ちたいと思っており、自分が前に出ることよりも誰かを支え、相手を引き立てようとする。人生についての障害物をうまく回避する術を知っている人が多い。

バランス感覚を持った人がよく好み、若い人よりも年を重ねた人に好まれる傾向がある。



「赤」が好きな人の基本性格

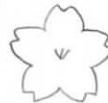
赤は男女を通して最も好まれる色の1つといわれている。赤が好きな人は活動的で行動力があり、運動神経があり、物事を深く考えずに自分の気持ちを発散させることがうまい。情熱的で正義感が強い人も多いが、わがままで自分勝手な人もいる。愛情にうてる時にも赤を求めたくなる傾向がある。



「ピンク」が好きな人の基本性格

ピンクを好む人は穏やかで平和主義者のことが多い。ピンクは優しい色なので女性に好まれる傾向がある。穏和で優しい性格の人が多く、傷つきやすい繊細な人もいる。

ピンクが好きな男性も優しい性格の持ち主で、広いタイプの人が多い。またピンクは恋の色で、恋をするとピンクにひかれる傾向がある。



「青」が好きな人の基本性格

青を好む人は、グループの調和や協調を好む人が多く、礼儀正しく謙虚な人も多い。衝動的に動く人よりも計画的に動く人が好む傾向にあり、平和主義者が青を好む傾向にある。青が好きな人の悪い面は、かんこな所があり、自分の考えがいつも正しいと思っているところがある。



「黄色」が好きな人の基本性格

黄色を好む人は、知的で上昇志向が強く新しいものや変わったものが大好き。女子奇心や研究心が旺盛で、ユニークな性格の人も多く、周囲の人が一目置くグループの中心人物でもある。

黄色は子どもに好まれる色で、愛情を求める色でもある。幸せに対して貪欲なところがあり、満たされない愛情を感じている人もいる。



「緑」が好きな人の基本性格

緑が好きな人は、社会的意識が強く、まじめな人、平和主義者で周囲との調和を図るが、警戒心は強い人が多い。

礼儀も正しく、素直であり裏表がない。自分の信念を表に出して、それに向かって進んでいく。運動よりも食べ物に興味のある傾向が多い。



「オレンジ」が好きな人の基本性格

オレンジが好きな人は行動力があり、元気な持ち主。ただし本人は活動的だという自覚はあてない。頭の回転が早く、社交的で、大勢で行動することを好む。競争心が強く、負けず嫌いで、喜怒哀楽が激しい傾向にある。場を盛りあげようと無理をしてしまうことも多い。



自分の好きな色と性格の傾向は当たっていたでしょうか？あくまで参考にしてくださいね。これから掲示物やほけんだよりで心理学に関わるものを紹介していきたいと思っています。(参考文献:マンガでわかる色のおもしろ心理学)