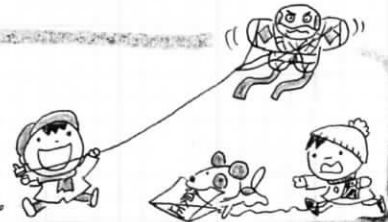


2018.1.23
さいたま市立桜木中学校
保健室

今年もよろしくお祈りします!

2018年がスタートしましたね。新しい年が始まると新鮮な気持ちになりますね。今年は何を頑張ろう!と目標を立てた人も多いのでは? そんな目標に向かうために1日1日を大切に、充実した1年をしていきましょう。



からだのサインに気が付いてる?

からだやいよいよにか不調があると、からだからのサインが現れます。自分の健康を守るためには、そのサインを見逃さないことがとても大切です。早めに手当てをすることで病気が軽くすんだり、早く治ることもあります。そして他の人にうつるのを防ぐこともあります。

からだからのサインには、こんなものがあります

- ・ 頭が痛い
- ・ 目が赤い
- ・ 目が腫れている
- ・ 目が痛い
- ・ 目がチカチカする
- ・ 耳鳴りがする
- ・ のどの痛みや腫れ
- ・ 耳の下のあたりの痛みや腫れ
- ・ ゾクゾクさむけがする
- ・ 熱っぽい
- ・ 胃が痛い
- ・ お腹が痛い
- ・ 髪の毛が抜ける
- ・ 立ちくらみがする
- ・ 物が見えにくい
- ・ 顔色が悪い
- ・ 歯ぐきから血が出る
- ・ 息苦しい
- ・ 胸が痛い
- ・ ひざや足が痛い
- ・ 湿疹が出ている など
- ・ だるい
- ・ 吐きそう
- ・ 下痢をしている
- ・ 便秘をしている



保健室で文房具していると、自分のからだの状態が言えない人がとても多いです。自分のからだに起こっていることを話せるというのはとても大切なことなのです。

伝える時のポイントには「いつから」「どこか」「どんなふうに」「どうなっているか」例えば、「2時間目くらいから、お腹がぎゅーっと痛い」こんな風に伝えられるとわかりやすいですね。からだからのサインを受け取り、伝え、文房具することができる。そんな風に自分の心とからだを向き合っていると良いですね。



* 男子も冷え症になるの? *



「冷え症」というと何となく女子のイメージがありませんか? 実は男子にも冷え症はあるのです。冷え症を起す血行不良の原因は、生活習慣の乱れや食生活のかたよりに、そして運動不足です。筋肉は、体温を生み出すと共に、温かい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。男子は女子より筋肉が多いため、冷え性にならずに済むと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり、冷えにつながります。寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動し、冷えにくいからだを作しましょう!



保健室からのお知らせ

* 1/24~1/26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。職員室の先生に手当てしてもらってくださいね、よろしくお願いいたします。*

今月は保健室の掲示物でも人気の「心理テスト」を2つ紹介します。
必ずしも当たるとは限りませんが、あくまで参考に...



Q1 トランプの束があります。目を閉じて1枚のカードを引いた場合、何のマークを引くと思いますか？

A: ハート♥ B: スパード♠ C: ダイヤ◇ D: クローバー♣

このテストでわかるのは... 自分を変えたいところ
トランプのマークには、その印象的な絵柄から色々な意味が象徴されています。あなたが引きたいと思ったマークの種類には、無意識のうちにあなたの深層心理が表れているものです。何を選んだかで、あなたが自分の性格で変えたいと思っているところが見えてきます。

A ハート ... ガンコ

はじめで正義感が強いので、頼りにされているはず。ただ、正義感の強さが逆に融通がきかないガンコ者という印象を与えているかもしれません。信頼されて任されたはずなのに、なぜかひとりぼっちで置いていかれる感じ？もっと大らかに、いっせーすーになてみたいなら、細かいことには目をつぶってみては？

C ダイヤ ... おっとり

人なごく、誰とでも仲良くなれる要素を持っているあなた。ただ、少し奥の深い話になるとついていけず、さびしさを感じることも。会話を続けるために、もう少し相手の話を速く理解し、同時に自分の話も聞いてもらえるようになりたいはず。でも背伸びせず、あせらずに。

B スパード ... うっかり

マイペースで大らかなので、失敗しても立ち直りが早い楽観的なあなた。でも物事をつい軽く見て、重大なことに気付かない、鈍感な面も。何度か同じミスと繰り返した経験はありませんか？「またやっちゃった...」と思うたびに、もう少し注意カをつけたいと切実に願う様子は、とてもしげな印象もあります。

D クローバー ... 世話焼き

人の面倒見がよく、困っている人を見かけたら、迷わず手を差し伸べるような優しいあなた。ただ、情が深すぎて、どんな相手でも放っておかず、結果、あちこちに気を使い精神的に疲れちゃうのでは？人に振り回されないようにしたいなら、まず「八方美人にならないことが大切。

Q2 あなたがお守りにしたいと思う女子きなマークは、次のどのタイプですか？

A: ◎ うずまき B:))) 波線 C: ⊕ 葉っぱ D: ☆ 星型

このテストでわかるのは... あなたが今、抱えているイライラ
お守りとして持ってもいいと思うものの形には、今の自分が抱えている問題点が暗示されている場合があります。

A うずまき ... 物事が進まずイライラ

勉強や仕事、習い事にストレスを感じていませんか？効率よく物事が進まず、神経が高ぶっている状態が続いているようです。落ち着いて対処すれば、物事は徐々に好転します。イライラを解消するため、ゆったりとした時間の中で、安らぐ音楽を聞いてみては？

C 葉っぱ ... トラブル連続でイライラ

身の回りに頻繁に起る小さなアクシデントにイライラを感じていませんか？大切なものを落としてしまったなどのトラブルに頭を悩ませていそう。緑の多い場所に行き、きれいな空気を思いきり吸ってみては？

B: 波線 ... 将来の不安でイライラ

将来の自分に対する不安やお金のむだ使いにイライラを感じていませんか？将来設計を立て、自分自身の気持ちを整理すれば、明るい未来が見えてきます。まずは自分の部屋の整理整頓をして、気持ちを新たにしてみてもいい？

D: 星型 ... 人間関係でイライラ

友達や恋人などとの人間関係にストレスを感じているのでは？なぜか関係がギクシャクしてしまったりしているようです。理由がわからないまますれ違ってしまうことが多いのでしょ。まずは相手を思いやる気持ちを持って。