

ほけんだより



本庄高校定時制保健室

2018. 1. 9

謹賀新年

新しい年がやってきました。1月はお正月で華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月気分を引き締めて、良い一年のスタートを切りましょう。



★体調について

冬休み中に大きなけがや病気をした人、新たにアレルギー症状が出た人はお知らせ下さい。

★健康診断関係について

健康診断未受診の人→提出期限がすでに過ぎています。

早めに医療機関を受診して結果を提出してください。

治療勧告書→治療が終了した人は提出してください。

1. 体力

身体の力。身体の作業能力、または疾病に対する抵抗力！



元気な毎日の土台となる力です。歩く、走る、食べるなど、普段の行動の一つ一つが体力アップに役立ちます。

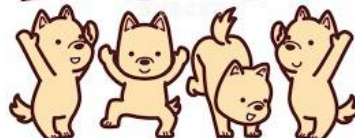
3. 想像力

現実の知覚に与えられていない物事のイメージを思い浮かべることのできる心の力！



こんなことを言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるのだろうと考えてみることは、とても大切です。人と直接接することがこの想像力を育てます。

2018



健康になるための5つの力を育てよう！！

4. 危険予知能力

危害または損失の生ずる恐れのあることをあらかじめ知る力！！



大きな危険を避けるのに必要な力です。まずは、自分の行動の「一歩先」を考えてみる。そして、けがの予防はもちろんですが、犯罪などの危険から身を守る力を育てましょう。

2. 自然治癒力

病気やけがを治そうとする生体に備わった力！



軽いかぜや、すり傷・切り傷などは、薬がなくても治すことができます。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠が、自然治癒力アップのカギです。

5. 自律力

自分で自分の気持ちを抑えたり、自分の規範で行動できる力！



感情や周りの雰囲気によって流されて行動しそうになったときに必要な力です。あなたにとって本当に大切なものは何か、自分自身としっかり向き合うことから始めましょう。

正夢と逆夢

～切り替えスイッチ～

初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑とばしましたそうです。



ちょっとした考えの方の転換で、物事の見え方は変わってくるもの。「ツイテないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも。」「失敗した～」という時も「次のステップのための通り道」。上手にスイッチを入れ替えて、今年も明るく過ごしたいですね。