



R 3.5.11 南砺平高校保健室

### 全集中！小中高合同運動会！～心と体のメンテも忘れずに！～

今、学校全体が全力運動会モード！ゴールデンウィークも団活動のために学校に来ていた人も多中、3年生を中心に応援や衣装、マスコットもだんだんと完成形が見えてきましたね。当日まであと少しです。みんなで全集中！（勉強もお忘れなく）で頑張りましょう。

さて、そんな中、5月は体や心に今までの疲れが出やすい時期でもあります。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、心と体のメンテナンスをしましょう。ちなみに私は、モヤモヤとしたことがあった時、誰かに話を聞いてもらうと、少し気持ちが軽くなることがあります。みなさんも、モヤモヤを一人で抱え込まず、信頼できる誰かに話を聞いてもらおう！

### 悩みを人に聞いてもらうことで期待される効果

「話を聞いてもらっても、解決できる問題じゃない！」「話したところで、どうせ…。」と思っている人もいないのでしょうか。実は、信頼できる人にじっくりと話を聞いてもらい、気持ちを吐き出すことで、3つの効果が生まれると言われています。

#### カタルシス(浄化)効果

心の中に抱え込んだ悩みを打ち明け、話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になる効果。寂しさ・悲しみ・辛さ・苦しさといった不安やネガティブな感情を言語化して、「外」に解放・手放してあげることで、心を癒す効果が得られます。

#### バネィ(仲間)効果

話を聞いてもらうことで、相手との一体感や仲間意識が芽生え、孤独感から解放される効果が得られます。

#### アウェアネス(気づき)効果

話を聞いてもらうことで、自分では気づいていなかったことに気づけることがあります。さらに、自分の考えや感情などの理解が深まることで、頭や心の中が整理される効果が得られます。

参考：L I T A株式会社「ことり電話」ホームページ



### 「つかれ」のサインかも？

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいます。次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。



### 「22」

身体測定が終わり、みなさんから聞こえる色々な声。

「太った！」「伸びた！」…気になるよね。でも、高校生のみなさんにとって大切なのは身長と体重のバランスです。このバランスを見る指標に「BMI」があります。身長と体重から計算して、太りすぎ・やせ過ぎがないかを見ます。また、BMIで分かるのが自分の理想体重。BMIの数値が「22」になる時の体重が、最も病気になりにくい体重とされています。次の計算式で求められます。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg (理想の体重)}$$

健康のための目安として、大人になっても、この「22」と覚えておくといいですね。

### ☆ 今月のほっこり平の子 ☆

とある日、こんなことがありました。

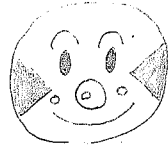
グラウンドで怪我をしてしまったAさん。その状況を見て、すぐに学校まで先生を呼びに来てくれたBさん。そして、怪我で動けないAさんを、さつと担いで車に乗せてくれたCさん。学校に着いてからは、代わりに荷物を取ってきてくれたDさん。素晴らしいチームワークのおかげで、学校ですぐに処置をすることができました。

保健室でも、体調の悪い人の荷物を持ってきてくれたり、給食を運んでくれたりする人をよく見かけます。困っている人のために進んで動けるみなさんにいつも助けられています。ありがとう！

# 厚生委員コーナー



## 朝ごはんを食べよう!



～朝食をとるメリット～

★脳に栄養を与える

…朝は脳のエネルギーが切れた状態なので、朝ごはんを食べると脳を元気にします。

★体温を上げる

…朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上がリ、体を目覚めさせて活動しやすくします。

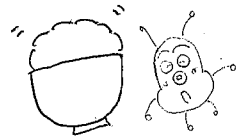
★便を出やすくする

…朝ごはんを食べると腸が刺激され、規則的な排便のリズムがつけられます。



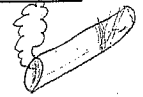
～理想的な朝ごはん～

その日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。理想的な朝ごはんのポイントは主食・主菜・副菜によって炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルといった栄養素がバランスよくとれることです。



<b>主食</b> ・ごはん ・パン	<b>主菜</b> ・肉・卵 ・魚・大豆製品	<b>副菜</b> ・野菜・海藻 ・果物
--------------------------	------------------------------	----------------------------

# たばこと健康について



## たばことは?

たばこには様々な形態があります。<sup>葉巻、電子たばこ、紙巻たばこなど</sup>火の着火の有無にかかわらず、ニコチン及び発がん性物質にさらされるという点で、すべてのたばこには健康影響の懸念があります。

有害物質は主流煙よりも副流煙のほうがたくさん含まれているので自分だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を与えてしまいます。

主流煙…たばこを吸う人が直接すいこぶ煙

副流煙…たばこの火がついているところから立ち上がる煙

### <たばこの3大有害物質>

- ・ニコチン…依存症にさせたり血液の流れを悪くしたりする
- ・タール…ヤニの成分発がん性物質が数十種類以上含まれる
- ・一酸化炭素…酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす