

# 保健だより

令和5年 1月号  
掛川西高校 保健室



新型コロナの感染が広がっています。本校でも6日は、陽性、濃厚接触者、発熱などの症状で出席停止が40人になりました。また、A型インフルエンザも出ています。



新型コロナ、インフルエンザは誰もが感染してしまう可能性があります。予防はこれまでと同様、換気、手洗い、マスク、密にならない事が大切です。寒いけれど換気と手洗いを続けましょう。登校前に発熱、喉の痛み等がある場合は無理せず様子を見てください。

インフルエンザに感染した場合の『インフルエンザ経過報告書（保護者記入）』は、学校HPに載せています。ダウンロードできない場合はFax、郵送でも送ります。学校まで御連絡ください。



## 『冬季うつ』と心の不調について



晩秋から冬にかけて、やる気が出ない、気分が落ち込む、疲れやすい、過眠・過食傾向などが出る人はいませんか？精神を安定させると言われるセロトニンは、日照時間が短いと分泌量が減るため、冬になるとうつの様な症状が出る場合があります。『日に当たること』と『有酸素運動（速足の散歩程度）』などが良いとされています。

また、今の時代は積極性が重視されているため、自己の確立がハッキリできていない思春期では無理に明るく振舞って本来の自分とのギャップに悩んでいる人もいるでしょう。人格（person・personality）の語源はラテン語の仮面（persona）に由来すると言われています。大人になればTPOによって、その人の範囲で仮面を替えるように言動を変えることができるようになる。けれど高校生では、その変動の範囲が上手く出来ないのは何も不思議ではありません。

いろんな悩みが出てくる年齢です。ひなたぼっこしてのんびりすると良いかもしれません。

## 目を休めるために

冬は星がきれいに見える季節です。勉強をしていると、近くを見ていることが多く目が疲れてしまいます。気分転換も兼ねて星空を眺めてみてはどうでしょう？

この季節にきれいに見えるオリオンの三ツ星近くにM78星雲（ウルトラマンの故郷。古いかな？）があります。三ツ星を延長した斜め下にある明るい星は、全天で一番明るいシリウスです。

## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試** 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれません…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

### 受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。  
疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



## 夜食について

- 消化が良い物。
- 低脂質、炭水化物、たんぱく質が豊富。
- 寝る2～3時間前には食べない。
- 眠気防止には良く噛む物。
- スープ春雨やおでん、雑炊などが良いようです。