



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年1月

新しい年が始まって半月が経ちました。年始から地震や飛行機の事故など悲しいニュースが続
き、不安になったり何だか落ち着かない年明けになりましたね。世の中が騒々しいときは知らず
知らずのうちにストレスを受けているものです。こういう時こそ、自分自身の心と身体の状態に
目を向け、健康を保てるように努めていきましょう。

2024年は始まったばかりです。希望を持って、健康に、充実した日々を
過ごせるよう保健室もお手伝いしていきます。

今年もよろしくお願いします。



大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。その後、復興に大きな役割を果たしたボ
ランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定された
のが「防災とボランティアの日」です。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止
め、早く復興するか…そのためには“備え”が必要です。

これまでの震災の経験から、省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたりなど教
訓が活かされてきました。非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省と
そこから生まれた知恵の結晶とも言えます。

みなさんも自分事として取り組み、備えてほしいと思います。



元日に起きた能登半島地震について、連日流れる被災地の報道に心を痛めている人もいるので
はないでしょうか。離れた地域に住んでいる私たちは、現時点でできることは少なく、被災地の
の方々が一日でも早く平穏な日が過ごせるようにと祈り、思いを寄せることしかできないかもしれ
ません。ですが、この先復興に向けた支援やボランティアの手が本格的に必要なってきます。
高校生のみなさんにもできることは必ずあります。一時だけでなく、長い目で関心を寄せ続けて
いくことが大切です。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりして
しまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。
しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換
になります。外に行けない時は、首や
肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを
書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大
丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に
気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、
集中して聴くこと。気分にあった好き
な曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑
います。笑うことには、免疫力が高まっ
たり、脳が活性化したりと、リフレッ
シュできる以外にも嬉しい効果があります。

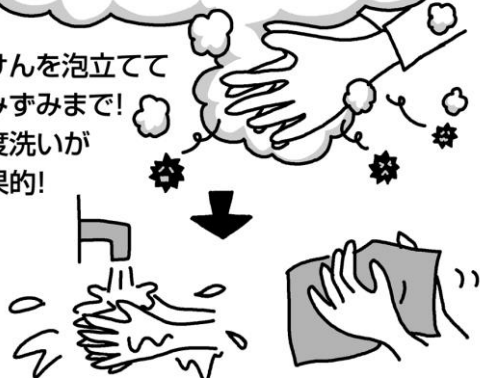
他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性
胃腸炎等の感染症が猛威をふるう時季となり、新型コ
ロナウイルス感染症の再流行も引き続き懸念されて
います。

インフルエンザには種類が複数あり、昨年秋頃から
はA型が流行していましたが、年明けからB型の感染
の報告も聞くようになり、さらに注意が必要です。

基本的な感染対策は手洗い、学校など人が集まる
場所での換気、免疫を高めるには規則正しい生活。

分かり切っていることかと思いますが、今一度見直
して、自己管理をしっかりしましょう!