

ほげんだよりの11月

名古屋市立工業高等学校

日の入りが早くなり、木枯らしが吹き、いよいよ本格的な冬がやって来ましたね。国内ではコロナの新規感染者数がずいぶんと減ったようですが、油断をすると次の波が来るのではと心配な日々はまだ続いています。世界に目を向けるとまだまだ増え続けているところも多いようです。

この先、冬の寒さで部屋を閉めきり喚起もせず、手を洗うことも億劫になるなど、感染対策について油断をしてしまいます。これまでと同様、基本的な感染症予防を続けていきましょう。また、少しでも身体の変調を感じるがあったら無理をしないでおきましょう。

さて、11月は身体に関する語呂合わせの日が多い月だそうです。「いい姿勢の日」、「いい歯並びの日」、「いい息の日」……。この冬は寒くなるようですが、心身ともに気を付けていきたいですね。



気を付けて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。



ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の動きがわるくなる

腰の痛み

あごをひく

胸をひらく

背筋をのぼす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…



<スクールカウンセラーより>

2学期は分散登校など例年と違った流れになって戸惑った人も多いのではないかと思います。10月から通常の登校となり授業が忙しくなったことに加え、通学や学校で久々にたくさん人のいる場所に来るようになったことで疲れを感じている人もいるかもしれません。今日は満員電車や人混みに入ると(もしかすると教室にいる時や友達と一緒にいる時も?)何故疲れるのか、その原因について考えていきたいと思います。

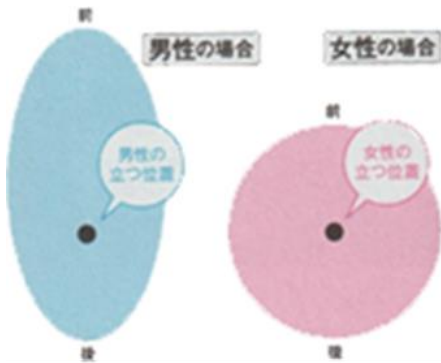
★人には近づくと不快になる一定の距離があります

皆さんは、家族や恋人など親密な関係の人なら大丈夫なのに、初対面の人やあまり親しくない人が一定以上に近づいてきたら嫌な気持ちになった、という経験をしたことはありませんか?特に触られたわけでもないのに、嫌な気持ちになってしまうのは何故でしょうか。

これは、人には「パーソナルスペース」という他人が侵入すると不快に感じる距離があり、そこに誰かが入ったため疲れたり嫌な気持ちになったと考えられます。パーソナルスペースの距離は相手との関係によって変わります。満員電車や人混み、混んでいるエレベーターなどでは、知らない人と自分の間にパーソナルスペースを確保することができないため、ストレスを感じやすくなります。

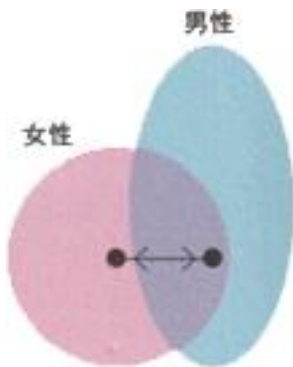
★パーソナルスペースの標準的な距離は?

アメリカの文化人類学者ホールによると、標準的なパーソナルスペースは家族や恋人であれば0~45cm、友人などであれば45~120cm、仕事関係者などは120~360cmとされています。一般的に外交的な人より内向的な人のほうがより広いパーソナルスペースを必要とする傾向があります。

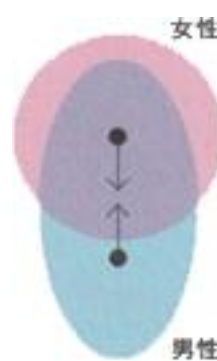


またパーソナルスペースの形は男女で違いがあると考えられています。男性の場合は左右よりも前後に広く、女性の場合は左右も前後もほぼ同じ距離が必要となります。

男性と女性が接触するときは、このパーソナルスペースの違いを意識したほうがより上手くコミュニケーションが取れるようになります。



男性と女性が横並びになる時には、女性のほうが落ち着かない気分になります。男性は距離を確保できているため平気でも、女性は距離を確保できていないためストレスを感じます。



正面で向き合う時は、女性よりも男性のほうが落ち着かない気分になります。女性はパーソナルスペースを確保できていますが、男性はドキドキしたり不快になったりします。

男性と女性の違いを説明しましたが、もちろん同性同士でもパーソナルスペースが確保できないとストレスになります。誰かとコミュニケーションをとるときは、お互いのパーソナルスペースに入らないように注意して気持ちの良い距離感で接するよう心掛けていきましょう。

