

保健だより

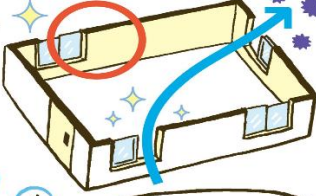


名古屋市立富田高校

R 6. 1 2

師走

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

11月から、保健委員による換気点検を行っています。

感染症予防のため毎放課中は必ず、授業中も5cm程度窓と扉を開けて、常に教室の換気をします。健康で安全に冬を過ごすため、みなさんの協力をよろしくお願いします。



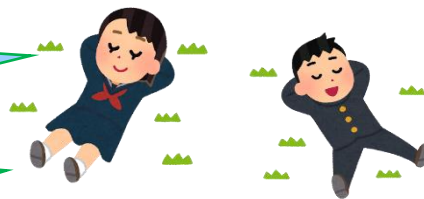
ずぼらさんでも大丈夫!

「やらない」健康法

健康に良いとはわかっているけど、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のはなかなか難しいものですね。そのようなときには、「やらない/しない」健康法を試してみてもどうでしょうか?

20時以降、飲食しない

体を冷やさない



夜型生活をしない

スマホ・ゲームやらない

この健康法、実は心にも効きます。たとえば、「小さなことを心配する、気にすることをやめる」。すると、心の緊張が少し緩み、きっと心が軽やかになるでしょう。このように、自分の心や体の声に耳を澄まして、「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法のひとつですよ。



グルーミング被害という言葉聞いたことはあるでしょうか。今SNSをきっかけに性犯罪に巻き込まれる事件が増加しています。加害者はインターネット上の匿名性を利用して、手当たり次第に声をかけ、相手が見つかるまで丁寧かつ頻回なメッセージで信頼関係を作ってから加害に及ぶ、という悪質なケースです。オンライン上でのまともなやりとりを続けていると、相手のことを悪い人ではなく、むしろいい



人なのでは...と少しずつ思ってしまうことがあり、相手の無理な要求(裸の写真を送ってほしい、住所教えてほしいなど)にも応じてしまいかねません。もし、今あなたにインターネット上に信頼できる人がいたとしても、警戒心や危険性を忘れないでほしいです。参考: NHK 追跡 SNS 性犯罪 悪質な「グルーミング」の手口とは...

最近、ペットボトルを使った温灸なるものを始めました。お湯を入れても大丈夫なペットボトルに80℃くらいのお湯を入れて、ツボにあてる、熱くなったら離す、というものです。体の冷えが改善されたような気も...? お灸と違って火を使わず手軽なこともあり、続けてみようと思います。

それでは、素敵な年末年始をお過ごしくださいね。また3学期にお会いしましょう。

