

ほけんだより 2月

令和5年2月1日(水) No. 11 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

2023年になってあっという間に1か月が過ぎましたね。

2月3日は『節分』です。節分には『季節を分ける』という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさす言葉でした。ところが日本では立春が一年の始まりとして特に大切にされたため、しだいに節分といえば春の季節をさすようになっていったそうです。そして『節分』といえば豆まきと恵方巻！！今年の恵方は『南南東のやや南』です。楽しみながら季節を感じてみるのもいいですね。



HSPってなんだろう??

「HSP」という言葉を知っていますか？アメリカの心理学者エレン・アーロン博士が提唱しました。日本では「感じる力が強く、とても繊細な人」のことをいいます。他人が気づかないようなことまで気にしてしまい、いつの間にか疲れている・・・という人はいませんか??もしかしたらHSPの気質があるかもしれません。

—HSPさんにはこんな特徴があります—



- 物事を深く考えすぎてしまう
- 過敏に刺激を受けやすい
- 共感する力が強く、他人の感情に振り回されやすい
- ささいな変化や刺激にも反応してしまう

5人に1人いると
言われています。



—HSPさんの「生きずらさ」への対処法—

- HSPを正しく理解する
- 刺激が少ない環境で休む時間を作る
- スケジュールを詰め込みすぎない
- 自己否定感情を取り除く



一時ブームになった武田友紀著書「繊細さんの本」は保健室に置いているので借りたい人はいつでも言ってください。

小田桐先生も時々小さなことをすごく気にしてしまい、それがストレスとして体調に影響が出ることがあります。そんな時はイスに座り何も考えずぼーっとすると少しだけ気持ちが楽になることがあります。もしも自分はHSPかも・・・と悩んでいる人がいたら、いつでも相談してくださいね。

SNSトラブルに気をつけて！！

SNSとはパソコンやスマホ、ゲーム機などからインターネットを使用して、人と人がつながる機能の総称をいいます。SNSは間違った使い方をすると怖い思いをすることがあります。知らなかったでは済まされません。一人一人がきちんと理解して正しく使うことが大切です。

<p>ストップ! ネットトラブル 使い方を見直そう</p>	<p>悪口を書き込まない</p>	<p>無断で写真をネット上に公開しない</p>
<p>SNSで知り合った人に会わない</p>	<p>個人情報を公開しない</p>	<p>SNSで知り合った人に自分の写真を送らない</p>

高校生が常識の範囲を超えた画像をSNSにアップし、多数の人の目に触れる事態となり、生徒指導上の処分となった報告も全国ではあります。言葉による誹謗中傷はもちろんですが、画像により被害者が受ける精神的ダメージは相当なものです。「こんなはずではなかった・・・」とならないように、常に慎重に使いましょう。

2月14日はバレンタインです。普段何気なく食べているチョコレートですが、実はただ美味しいだけじゃないのです。

一日約20gを摂取することで、チョコに含まれるカカオ・ポリフェノールが動脈硬化による心臓病リスクを回避してくれます。食べすぎはよくありませんが適度に摂取していきたいですね。



参考：明治 チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究