

# ほけんだより

札幌日本大学中学・高校保健室 2020年5月号 ② No.4

ナイチンゲールは戦場の手当てをする際に、負傷者の収容先である病院の環境改善面でも活躍しました。当時は、うす暗く不潔な病院内で、重い感染症にかかるともたぬたのどす。換気や掃除など、今は当然の「清潔」は、感染対策の基本なんです！

## 手洗い・ハンカチ

石けんを使っていないに

洗い残しが多いのはココ！

親指 指の間 指先  
手のひらのしわ 手首



洗った後も大切！

マストアイテム：清潔なハンカチ

- |               |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
| NG            | NG              | NG              |
| ハンカチを持ち歩いていない | 何日も同じハンカチを使っている | 洗った手の水分で髪をセットする |



前髪が長いと…

目にかからない長さが◎

## 前髪

- 毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- 無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- 表情が見えにくいと暗くて近寄りたくない印象に

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

## 歯みがき

歯みがきのベストタイミングは！

- 朝起きたとき 朝ごはんの後
- 昼ごはんの後 晩ごはんの後



**POINT** 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

長いつめはキレイじゃない

## つめ

つめが伸びていると…

- つめと皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- つめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



## お風呂

洗い残しが多いのはココ！

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーのすすぎ残しにも注意



**POINT** 石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

## 下着・服

清潔スタイルファッションチェック！

- 服が汚れたりほつれたりしていませんか？
- 下着をつけていますか？
- サイズは合っていますか？
- 正しく着用していますか？
- 季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



# 清潔スタイルでいこう！

健康とキレイを作るには まず身の回りの清潔から



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。

## つめってなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいに長さを目安に、こまめに切りましょう。



## からだ 心 疲れていませんか？

からだの不調はありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の不調はありませんか？



## 疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



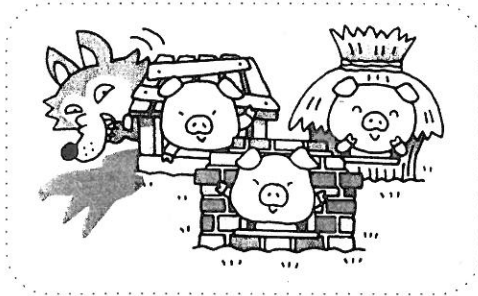
保健の  
おはなし



ストレスのはなし

からだと心の疲れ

新しい学年が始まると、誰でも緊張したり、がんばったりするものです。知らず知らずのうちにたまった疲れが、ほっと一息ついたときにどっと出てしまう。5月はそんな人が多くなる時期です。今日はからだや心の疲れがたまっているときに現れるよゆうとその対応についてのお話です。

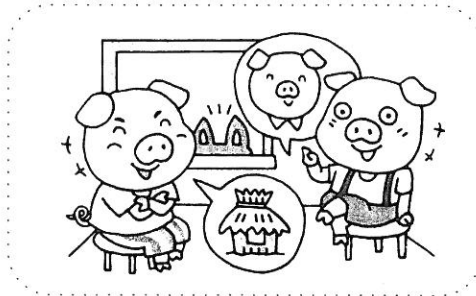


むかしむかしの3匹のこぶたのお話は...

3匹のこぶたのお話

「3匹のこぶた」のお話を知っていますか？ こんなお話です。3匹のこぶたの兄弟が家を作りました。長男はわらの家、次男は木の家、まじめな末っ子は時間をかけてレンガの家。そこにオオカミがこぶたたちを食べようとやってきました。驚いた3匹はそれぞれの家に逃げ込んだのですが、長男のわらの家はオオカミの息で簡単に吹き飛ばされてしまいました。逃げ出した長男は次男の木の家に。ところが木の家も体当たりで簡単に壊され、2匹は今度は末っ子の家に逃げ込んだのです。レンガの家はとても丈夫だったので、オオカミがどんなことをしても壊れません。怒ったオオカミは煙突から家の中に入ろうとしましたが、頭のいい末っ子はすかさず暖炉に火をくべて、煙突から落ちてきたオオカミを丸焼きにしまいましたとさ。

そして今日のお話は「3匹のこぶた」の子孫のタロ、ジロ、サブが登場します。



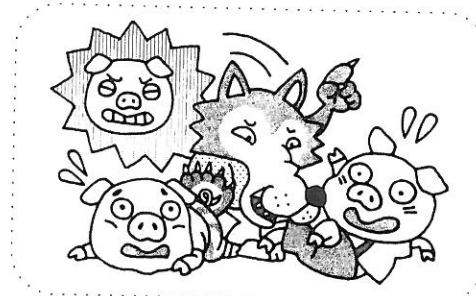
がんばり屋のサブなら、ぼくたちの分までがんばってくれるよ

楽天家のタロと人まかせのジロ

「もうそろそろ自分の家を作ったら？ ご先祖さんのように」とお母さんに言われた3匹のこぶたの兄弟。長男のタロは「そんなにいい家はいらないな。家より趣味にお金を使いたいし。早い、安い、わらの家は最高！」それを聞いた次男のジロは「やっぱり血は争えないよね。ご先祖さまのことを忘れたの？ わらの家はオオカミの息で一発で吹き飛んだじゃないか。早い、安い。でも弱い」

「じゃあ、ジロはどうするんだ？ 木の家にしないんだな？」「迷ってるんだよね。昔と違って、木の質もよくなってる気がするし。それに、もしオオカミがまた襲ってきたとしても、まじめなサブなら、ご先祖さまみたいにコツコツがんばって頑丈な家を作ってぼくたちを守ってくれると思うんだよね」

そんな2匹の会話を物陰に隠れてそっと聞いているのはオオカミです。もうがまんできない！ って感じで飛び出してきました。

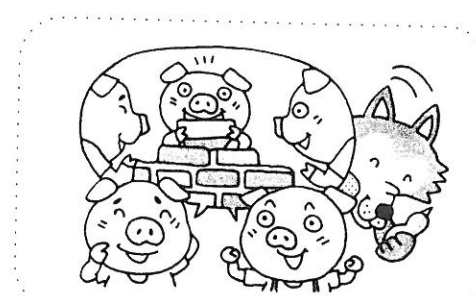


サブの心が疲れてないか考えたことあるか？

まじめなサブがイライラしてる！

「お前たち、それはダメだぞ」「うわっ！ オオカミ！ 食べないで～！」ところがオオカミは「いや、そんなことより」「そんなことより？」「そう。そんなことより、お前たち勝手なこと言ってるけど、サブの最近のよゆう知ってるか？」「サブ？ そう言えばいつも早起きのサブがこの頃なかなか起きてこないよな」「朝ごはんも残すから、ぼくがたくさん食べられる」「サブの好きなマンガの発売日なのに、読まずにほうってた」「宿題せずにボーっとしてるから、いいの？ て聞いたら『わかってるよ！』て怒鳴られた。あの優しいサブが。なんかイライラしてる」

オオカミは「だろ？ サブはまじめで責任感が強い。今年は受験だし、バスケット部のキャプテンだし。すごく忙しいのに、もうレンガの家も作り始めてるぞ。兄ちゃんたちを守るためにな」兄ちゃん2人は心配そう。「サブ、大丈夫かなあ？」とオオカミに相談します。



心の疲れに、まわりのみんなが気づいてあげられたらいいね

からだと心の疲れをいやすには

「新しい学年が始まるとがんばりすぎて、からだと心が疲れてしまうのはよくあることだ。サブのようにまじめできちようめん、嫌と言えないがんばり屋さんは、特にな」「ぼくたちみたいに『ま、いいか』の精神が大事なんだな」「まあ、そうとも言えるがお前たちはもう少しがんばれ。そしてサブを助けてやれ。疲れに気づかずもっとがんばりすぎると、頭が痛くなったり眠れなくなったり、ひどくなるぞ。そうなる前に、話を聞いてやれ。好きなことをする時間を作ったり、目標を見直したりするようアドバイスするといいぞ。レンガの家づくりも手伝ってやれよな」

「そうするよ。けどサブが元気になって家を完成させたらまずくない？ きみ、ぼくらを襲えないよ」「それは昔の話。赤ずきんを襲ったら猟師に撃たれるし、7匹の子ヤギを食べたら母ヤギに腹を割かれるし。今は友好的なオオカミさんだ」「それ早く言ってー」