

# ほけんだより



こころの鬼を追い払おう！

2月3日は節分

鬼は外！福は内！

と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



授業中に

ぐう～

なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかの音が鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3～4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送

るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。



## 特定班ってすごい！！でも…



女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド？

アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や、雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。でもよく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

『地震怖い』というツイートで地域を特定

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。

SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！  
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいというのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



☆保健室より：今年度もあと2か月ですね。体調管理をしっかりして、有意義な学生生活にしてくださいね。

健康診断の結果、治療を必要とされた方は、今年度中に受診し、診断結果報告書を担任または保健室まで提出してください。

作成者：2年3組保健委員・2年4組保健委員