

協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校 保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

～保健室より～

With コロナ時代だからこそ、インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザの予防接種は発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。接種後、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続される期間は約5か月間とされています。インフルエンザは12月頃から流行し始め、3月頃まで流行が続きます。予防接種は**11月中旬**に受けましょう。

※ 自治体によって予防接種費を助成するところもありますので、ご確認ください。

医療機関によって予約が必要な場合もありますので、事前に確認してから受けましょう。

身体の冷えは自律神経の乱れによる血行不良 血行を良くする習慣

適度な運動	運動は血液の流れをよくし、新陳代謝を促進します。筋肉は体温の熱を生み出す器官なので、筋肉が少ないと冷えやすいとも言えます。
入浴	40～42度のお湯に10分間だけ浸かる全身浴が冷え症予防に効果的。
食事	温かい飲み物や根菜類、発酵食品、冬が旬の食材など体を温める食べ物を意識的に摂ります。たんぱく質は運動しなくても熱を生み出します。運動不足になりがちな人は、大豆や魚など良質なたんぱく質と野菜を中心とした食事が良いです。
服装	ヒートテックインナーや、毛糸のパンツ、腹巻などで体を温めましょう。 (身体を締め付けすぎると体の血行が悪くなりますので注意)
温める工夫	手足などが冷たいと、そこを直接温めることが多いと思いますが、血液は心臓から送られますので、カイロや湯たんぽの使用では心臓から近い筋肉の多い所を温めると、効率よく温められます。
呼吸	呼吸を意識的に整えてリラックスすることで、自律神経が整えられ、全身に酸素が行き渡り、血行を良くすることが期待されます。
水分補給	体内水の循環が良くなると、血管が拡張して温かい血液が体の末端まで運ばれます。

～肩甲骨はがし運動～ 猫背・肩こり改善にも効果！！

座ってでもできる！
上半身の血行促進！



1回5秒かけて
朝と夜5回ずつ
ゆっくりと行います。

イラスト/竹口睦都 週刊朝日 2019年10月11日号より引用

～生徒課より～

日没がだいぶ早くなってきました。

車を運転していると、

無灯火の自転車が交差点などで

急に現れると本当に**“ヒヤッ”**とします。

事故から身を守るために**早めのライト点灯**を

心掛けてください。



また、寒くもなってきましたが、パーカーのようなものを校内で上着代わりにして

いる人が見受けられます。**きちんと制服の上着を着用**するようにしましょう。

そして、**登下校はしっかりとした防寒着**を着てくるようにしてください。

～生徒会より～

～千羽鶴の作成に協力させていただきました！～

8月の九里祭の時に10,000羽の折り鶴で「絆」の文字を作成したことは以前お知らせしました。その後、ヨークベニマル米沢門東町店さんの方で店舗に新たに千羽鶴を展示するというので、本校も、九里祭での経験を活かしその活動に協力させていただきました。部活動単位、クラス単位、または有志でコロナ終息を願い3,000羽を一生懸命作り、無事担当の方にお渡しできました。現在、お店の方にはその千羽鶴に合わせて九里祭で作成した「絆」の鶴文字の写真も下の写真のように展示して頂いています。是非、ご覧ください！



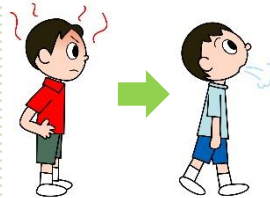
～ブチ・アンガーマネージメント講座①～

皆さんは、「アンガーマネージメント」という言葉を聞いたことがありますか。アメリカから発祥した心理学用語で、近年日本でもようやく学ばれています。今回から何回かに分けて紙上講座をしていこうと思います。



「アンガーマネージメント」とは

アンガの意味は「怒り」です。従って「怒りをコントロールする」ことに関する心理的な学問ということになります。「怒り」はうまくコントロールできる人とできない人がいます。うまくコントロールできない人は人生を失敗することもあります。例えば感情を抑えられず傷害事件をおこしてしまった犯人があてはまると思います。ちょっとしたことから腹を立て、怒りで暴力を振るってしまう人のことです。従って、「アンガーマネージメント」を学ぶことは大切なことなのです。しかし、日本にはまだまだ知らない人が多いようです。



「若者の表現力」

最近の若者言葉は日本語をかなり簡素化しています。

「ちょう」「やばい」「むずい」など複数の感情を一言で表現した言葉を多く使用しています。本来日本語には微妙なちがいをうまく表現する言葉がたくさんありました。例えば、「今日はとても良い天気です。」という文章があります。皆さんはどんな天気を想像しますか。若者言葉で表現すると「ちょうやばい天気」なのでしょうが、「良い天気」にはいろんな天気が含まれています。「春のうららかな日差しに包まれたとても良い天気」とか「雲一つない秋晴れの良い天気」などです。それを若者はどちらも「ちょうやばい天気」と表現します。

「表現力が単純だと何が問題か」



他人に何かを伝えるとき、表現力が単純だと真意が伝わりにくいことがあります。例えば、友達に「宿題やった」と聞いたら、「むずい、だりー」と言われました。あなたは友達に宿題についてどう考えているのか、どう取り組んだのかわかりますか。もしかしたら、「むずい、だりー」と言いながら完璧に宿題をやり終えたのかもしれないし、ひとつも手を付けてないかもしれない、あるいはやったものとやらないものがあるのかもしれないね。

どのような状況なのか適切に表現して伝えないと様々な誤解が生じます。その誤解が感情をうまくコントロールできない状態にしてしまうことがあるのです。

皆さん、これからは相手に伝わりやすい表現の仕方を心がけましょう。

～次号につづく～

～お知らせ～

～主な日程～

11月	5日(木)	登校指導日
	7日(土)	教育相談室相談(午前)
	7日(土)・8日(日)	県高校新人大会
	9日(月)	1年生色覚検査(放課後) 1-1. 1-2. 1-4
	10日(火)	1年生色覚検査(放課後) 1-3. 1-5. 1-6
	18日(水)	2年生 献血セミナー
	19日(木)	3年生 献血セミナー
	21日(土)	オープンスクール

