

# ほけんだより 12月

平成30年12月20日  
千葉北高等学校保健室

これから流行が予想されるインフルエンザ予防のため、各階のトイレに手指消毒用アルコール（キレイキレイ泡で出る消毒液）を設置してあります。手洗いの後に、是非使ってください。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

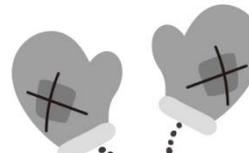
### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



★麻しんの感染に注意しましょう。麻しんを疑ったら、医療機関を受診してください。

## こんな病気です！

麻しんウイルスによるとても**感染力の強い**病気です。10～12日の潜伏期間の後、**発熱（38度前後）・咳・鼻水**などのカゼ症状が現れます。咳は次第に強くなり、**結膜が充血・目やに**が出てきます。その後、**ほほの裏側に白い斑点（コプリック斑）**が現れます。その翌日頃から小さな**発疹**が全身に出現します。高熱も続き、肺炎・脳炎などの合併症に気をつけなくてはなりません。

## 感染予防は…！

ワクチン接種が最大の予防法です！

○現在は、1歳時と就学前の計2回、**予防接種（麻しんワクチン）**をすることになっています。麻しんにかかったこともなく、**予防接種をまだ受けたことがない、または1回しか受けていない生徒は、すぐにかかりつけ医に相談し、接種されることをお勧めします。**

○石けんでのていねいな手洗い・こまめなうがい・マスクの着用を心がけましょう。

## ★ストレスの対処法について

今回は、マインドフルネス・トレーニングについて、紹介します。

### (1) マインドフルネス・トレーニングとは？

ストレスフルな出来事に対する“心の反応”を放っておくと疲れ切ってしまいます。

「昨日の失敗したときのイメージが頭から離れない」「考え事ばかりで集中できない。イライラが爆発しそう！」など、日常の中で直面する様々なストレスに、心が動くまま、さまよわせ続けると、注意が“今”から過去や未来に飛び、ぐるぐると考え続ける“反すう”の状態に陥りやすくなります。「こんなことは考えないようにしよう」と無理矢理、心に蓋をして“回避”すれば一時的にネガティブな思考や感情から離れられますがストレス源は残ったままです。ふとしたときにまた蓋が開いて、反すうに陥ります。

“反すう”と“回避”だけでストレスに対処しようとする“心（脳）がまったく休まっていない状態”が続き、疲れ切ってしまいます。



そこで登場するのが**マインドフルネス**です。

“反すう”と“回避”の悪循環から抜け出すための新しい心の習慣として、“マインドフルネス”が注目されています。

マインドフルネスでは、ストレスと上手に付き合うために、“今ここで起こっている出来事に対して、意図的に気付きを向け、判断せずに受け入れる態度”を重視します。

### (2) スキマ時間でマインドフルネス・トレーニングを実践してみよう！

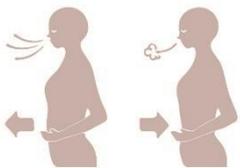
#### マインドフルネス・グランディング

- ①足を肩幅程度に開いて立ちます。背筋は自然に伸ばします。目を閉じても良いです。
- ②足の裏の感覚に注意を向けます。かかとから足の指先まで、しっかりと床（靴底）にくっつき、安定している様子を味わいます。

椅子に座った状態でも行えます。手のひらを膝か太腿の上に置きます。また、足裏だけではなく、太腿の裏側が椅子の座面にくっつき、安定している様子を味わいます。意図的に体を左右に揺らし、足の裏（大腿の裏）の感覚の変化を味わいます。揺れを次第に小さくしていき、最後は“自分の身体が最も安定する位置”で動きを止めます。

#### マインドフルネス呼吸法

- ①マインドフルネス・グランディングで姿勢を整えたあと、自然なペースで呼吸を繰り返します。
- ②鼻の穴を出たり入ったりする空気の様子に感覚を向けます。入る空気と、出て行く空気の温度の違いなどに、気づきを向けてみましょう。



2～3分、呼吸に注意  
向けてみてください。

仰向けに寝転び、おへその上で両手の平を重ねるようにすると、呼吸と共にお腹が上下する様子が観察できます。



#### 目覚めの運動

- ①力を込めて、リズム良く「グッパッ、グッパッ」と手のひらを開閉します。
- ②力を込めて、リズム良く腕の曲げ、伸ばしをします。
- ③思いっきり背伸びをします。①～③を3回繰り返します。

“今、ここ”にやさしい気づきを向ける習慣を作って見てください。

