

ほけんだより

12月号



平成29年12月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

今年の冬は平年並みという予報がでていますが、去年は暖冬だったため寒い！と感じる人が多いかもしれません。11/30に神奈川県では、インフルエンザの流行水準が超えたと発表されました。感染予防と感染拡大を防止するために、こまめな手洗い・うがいと咳やくしゃみがでるときはマスクをして咳エチケットを徹底しましょう。基本的なことですが、食事と休息を心がけウイルスに負けない身体を作りましょう！！

原因

生理痛



その1. 「プロスタグランジン」というホルモンの過剰分泌が主な原因！

このホルモンは子宮を収縮させ不要になった粘膜を血液とともに体外に押し出す働きをしますが、プロスタグランジンが過剰に分泌されると必要以上に子宮が収縮し、痛みの原因となります。

その2. 初潮を迎えてから数年は、子宮が未熟なため子宮口が狭く硬い状態になっていて、より強く子宮を収縮させ、血液を押し出そうとしているため痛みが起こります。

その3. 冷房でからだ冷えて血流が悪くなったり、立っている時間が長いなど、からだに負担がかかると痛みを強く感じる場合があります。また、精神的ストレスから痛みを強く感じることもあります。

その4. 病気により生理痛が起きている可能性もあります。代表的な病気としては、「子宮内膜症」「子宮筋腫」があげられます。

対処法



辛い時は、鎮痛薬を使うのも、一つの手段



その1. ～からだを温める～

からだを温めると、血流がよくなり痛みが緩和されることが多いです。しっかり湯船につかったり、腹巻きの着用、湯たんぽやカイロを使うなどお腹を温めましょう。



その2. ～ストレッチ～

血行をよくするために、軽い運動をすると効果的です。激しい運動よりも時間をかけてゆっくり動くような運動がむいています。椅子に座って、足の曲げ伸ばしをするだけでも有効です。

その3. ～服を緩める～

制服のスカートをくるくる折ったり、からだを締め付けるような下着を着用していると、血流が悪くなります。生理の時はブラトップにするなど、楽な下着にしたり、スカートを少し緩めるなどしましょう！



集中できる勉強法 「短時間きざみ勉強法」

☆どんな勉強法？☆⇒家で集中できない人に特に効果がある



勉強時間を「最大で30分」、休憩時間を「最大で5分」にして、勉強と休憩を繰り返す方法です。これを少し繰り返したら長めの中休憩（20分以内）をいれると効果的です。時間は自分で決めていいので、10分でも20分でも勉強して休憩も2分でも4分でもよいです。自分のペースで出来ます。

集中力は、勉強を始めたばかりのときと時間が迫ってきたときに増します。これを「スタート効果」と「締め切り効果」と言います。



<メリット>



1. 「スタート効果」「締め切り効果」を繰り返す超効率性
2. 苦手科目も克服しやすい
3. 家でも勉強に集中できる
4. 時間があっという間に過ぎる気持ちよさ
5. 「勉強に対するイメージ」が軽くなる



集中力に対する誤解

- ① 集中力が長く続く人はすごい
- ② 集中力が長く続かないのは、忍耐力（やる気）がたりないから
- ③ 勉強を始めたら、最低でも1時間はしなければならない
- ④ 本気を出せば、集中できる



世の中に広がる集中力に対する誤解です。集中力は、これらとは全く逆です。注意が必要です。



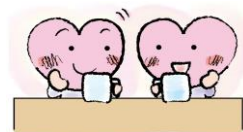
心を整える



モヤモヤやイライラの心の声に耳を傾ける

心の中のつぶやきに気づくことがストレス軽減の第一歩です！心の中の言葉にどのような傾向があるかを知る！自分はどんな時にイライラしてどんな時に不安になって、ストレスと感じてしまうのかがわかるようになります。

⇒こういう感情がでてきたときにはチャンスと思って、「どうして自分はこの気分になるのだろうか」と少し冷静になって自分を観察して、自分を分析してみてください。



そんな気持ちを抱くのは心が弱いからではない！⇒自分を責めないで

強い・弱いに優劣はありません。できる・できないにも優劣はありません。人と比較する必要もありません。まずは、弱っている自分の心を認め、心を閉じたりせずに人に話をしたり、気持ちを文字に書き出しましょう。気持ちの整理がされたり、気持ちが軽くなることもあります。

自分でできるセルフコントロールを身につけよう！

