



健やかな泉

2025年2月3日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 10



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着して対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

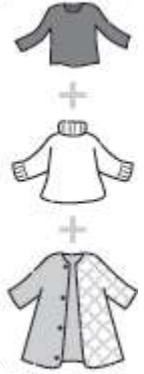
感染症予防のポイント

- 睡眠や食事など、規則正しい生活を送る
- 体調や気候に応じて服装を調節する
- マスクを着用する
- 石けんで手洗いを丁寧に行う
- 教室の換気を常時行う
- タオルを共用しない
- 人ごみを避ける



冷気で体温を下げない服装

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。



緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験や大会当日に緊張するのは当然ですが、同時に実力を十分発揮したいですね。ちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

- ①上着やスリッパを近くに置く
- ②部屋を暖める
- ③カーテンを開けて朝日を浴びる



じゅえんりょく

受援力とは？

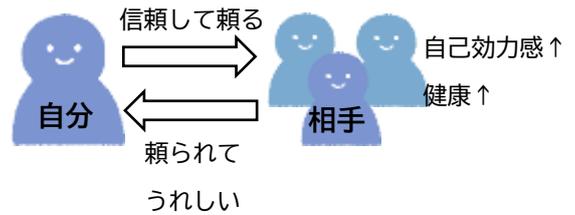
「受援力」とは、「支援を受ける力」のことです。ボランティアの現場などから広がってきたこの言葉。一緒に勉強していきましょう。

「支援を受けるのに力があるの？」「人に頼るのは好きじゃない」と思う人もいるかもしれません。確かに、まず自分でやってみることは必要だと思います。



でも、困ったときに人に助けってもらってピンチを切り抜けられた経験はたぶん一度はあるでしょう。そのときのことを思い出してください。ほっとするのと同時に、相手への感謝や信頼、尊敬の気持ちを抱きませんでしたか？

立場を変えて、人に力を貸した経験を思い出してみてください。相談されたり、アドバイスをしたりしたとき、頼られてうれしく思ったり、相手に親近感をもったりしませんでしたか？頼られることが自信につながり、頼られた人が健康になるとも言われています。



頼る側にも頼られる側にもいいことがあるのなら、もっと頼ればいいですね。ところが、頼ることはなかなか簡単にはいきません。頼ることに抵抗があったり、頼った経験が少なくてどのように支援を求めたらいいのかわからなかったりするためです。ボランティアの現場でも、支援を受ける側が支援を受けることに前向きでないと、支援が十分に行き届かないことがあるそうです。

「頼る力（受援力）」を発揮して悩みを伝えることができれば、周りの人がその解決に力を貸してくれることでしょう。さらに受援力は、個人の問題を解決するだけでなく、集団の中で安心して助けを求められる環境をつくり、安心感のもとでその集団がうまく行くという効果もあります。

このように、受援力にはいいことがたくさんありますが、そのためには受援力を磨く必要があります。受援力は鍛えて伸ばすことのできる能力なのです。

次の「お願い上手」度チェックで今の自分の受援力を知りましょう。

「お願い上手」度チェック ★いくつ当てはまりますか？

- 人に何かを頼むときは「ごめんね」が口ぐせ
- とことん困ったときでないと頼めない
- 誰かに相談すると「甘えている」「無責任」と思われそう
- 人から頼みごとをされるとつらくても断れない
- 任されたことを「一人でできない」のは恥ずかしい
- 頼るのが上手な人を見ると「厚かましい」など否定的な気持ちになる
- 人に頼むより「自分でやった方が早い」と感じることもある
- みんなも忙しそうだから「助けて」とは言いづらい

☑の数	
0～1個	あなたは上手にお願いができる人ですね。
2～3個	頼っていいのかなと迷うことがあるのでは。
4個以上	あなたは自分で抱え込みがちかもしれません。

決して「お願い上手が良い、お願い下手が悪い」というわけではありません。ただ、お願いが上手にできる（受援力が高い）方が、自分も人も過ごしやすいということです。お願い上手になるためのトレーニングの方法は次号でお知らせします。

〈参考・引用文献〉吉田穂波「受援力」『健』日本学校保健研修社 2024年11月号～2025年2月号