



南中学校  
保健室  
R4.11

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになり、木々の葉が美しく色づいてきました。色とりどりの紅葉は寒い日もホッと心を温めてくれるようですね。保健室では、冷えからか腹痛の人が増え、ペットボトル湯たんぽが大活躍しています。でも、朝晩の冷え込みの割に、日中動くと汗ばんだりすることもありますね。衣類を脱ぎ着して、うまく体温調整できるようにしておきましょう。

## カフェインの取り過ぎに注意

カフェインは、眠気やだるさを抑える効果を含んでいます。しかし、短時間にたくさん取ると動悸や吐き気などを引き起こします。

最近では、カフェインをたくさん含有しているエナジードリンクが販売され、コンビニで簡単に買うことができます。甘味があって飲みやすく、眠気やだるさがなくなると言って、テスト前に飲む人が増えています。しかし、適量を超えて常飲する人が増え、依存症が心配されています。

成長期は、カフェインの影響を受けやすいので、常飲することはやめ、疲れた時は睡眠時間をしっかりと確保して休養をとるようにしてください。



カフェインに頼らない生活を送ろう



### 12月は色覚検査を希望者に行います。

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。今までに検査を受けたことがない人は、ぜひとも検査を受けてください。

1年生は、全員に希望調査を取ります。  
2・3年生で、色覚検査を希望する人は、11月末までに担任の先生に知らせてください。



## マイナス思考から抜け出すには

マイナス思考から抜け出せずに辛くなってしまふのは、常に悪く考えてしまう「こころのクセ」が原因なのかもしれません。

- ・根拠がないのに、悪い結論をださない
- ・「～すべき」「好きか嫌いか」など白黒をはっきりしたいと考えすぎない。
- ・なんでも自分が悪いと思ひ込みすぎない。

「こころのクセ」に気づいて修正していくと気持ちが前向きになっていきます。

なんで返事がこないんだろう

送ったメールの内容が、悪かったのかな

嫌われてしまったのかも…



## SNSで気をつけたい事

★相手の状況を考え、思いやりのある対応を心がけましょう

★誤解されたくない話やあやまりたときは、直接会って話しましょう

今度遊びに行こうよ

テストが終わってからね。今から塾に行くね。

わかった。がんばれよ!

ありがとう。また明日ね



思い当たることはありませんか?

SNSは、様々な人と気軽にコミュニケーションをとることのできる便利なものです。しかし、スピードが速く、短い文字のやりとりになることから、自分の思っていることを十分に伝えられず誤解を与えてしまい、トラブルになることが少なくありません。

ふだんの使い方を見直し、相手の状況を尊重するなどの心がけが大切です。