

今月の努力目標 心の健康を考えよう

健康の言葉より：つらいと思うときは自分のことばかりを考えている。周りのことを考えれば必ず出口は見つかる。

アグネス・チャン（ユニセフのアジア親善大使、歌手）

寒い中にも、陽射しが春めいてきました。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行の真っ只中にあり、加えて、もうすぐスギ花粉症も始まりそうです。ストレスの心配な学年末考査には、少し時間があります。十分な睡眠（シンデレラ睡眠）やバランスのよい食事を取り、今の内に健康度をしっかりアップさせておきましょう。



インフルエンザ注意報、ノロウイルス食中毒注意報 発令中

～ 本校でも先月にインフルエンザが26名、感染性胃腸炎が12名出ました ～



ウイルスは目に見えるものではなく、どんなに感染防止に努めていても100%防げるものではありません。食品を扱い、交流学习の盛んな本校です。学校は、しばしば地域の流行発生源になり、発熱などの体調の変化に早く気付き受診することが大切です。

本格的な流行期に入り、家族が罹っているという生徒も増えてきました。もし家族の誰かが罹れば、次のような工夫や対応を取りましょう。

- 部屋を分ける
- 生活時間帯をずらせる
- タオルを共用しない
- 風呂の順番をかえる
- 看護はできる限り一人が行なう
- 全員がマスクをする
- 密封できるごみ箱(袋)を用意



花粉飛散予測情報が出されます

今年が多め、
早めの対策を！

早めに耳鼻科へ受診して初期療法を受けることで、つらい症状を軽く抑えることができます。

マスクや眼鏡を使う、帰宅したら外で衣服をよくはたく、うがいや洗顔などの生活での対策も併せて行いましょう。疲れや睡眠不足も大敵です。

夜間から朝に鼻の症状が強くなる



睡眠不足になり、昼間に眠くなる



勉強などに集中できなくなる



生活の質が低下する

《2学期末に実施の睡眠についてのアンケートより》

気になった項目を取り上げて解説します。(その2)

正答率
45%

(×) 寝睡眠不足のときは、日中、1時間以上の昼寝をするとよい。

【解説】

日中に長時間の仮眠や昼寝をすると、体内時計のリズムがくずれるため、夜なかなか眠れなかったり、朝起きられなくなってしまいます。学校から帰宅後に30分以上の仮眠を取ってしまうと寝る時間が遅くなってしまいます。疲れて帰った仮眠や昼寝は30分以内にしましょう。なお、午後3時までの時間帯に20分以内でとる「短い昼寝」は午後の眠気防止に効果があり、夜の睡眠に対する影響も少ないことが分かっています。



3年生からのメッセージ

もうすぐ卒業を迎える3年生に高校生活を振り返ってもらいました。「学校へ来るのはあと〇日。卒業できそう。」とカウントダウンも大詰めです。3年間で晴れた日ばかりではなかったようですが、お互いに支え合い成長してきた笑顔がありました。

水産高校に来てよかったと思うこと

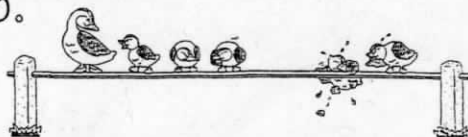
- ・ 中学校までとは違い、水産系の専門的な知識を得ることができ世界が広がった。
- ・ 実習が仕事のように段取り力や体力が付き、将来、役に立つと思う。
- ・ 他の学校では体験できない素晴らしい経験ができた。一生の宝物の時間になった。
- ・ 専門の資格を取ることができた。教える立場になれた。
- ・ 今の仲間に出会うことができ、楽しく充実していた。

高校ってどんなところでしたか？

- ・ 成長したと思う。自分の将来を考えて進路を見つけることができた。
- ・ こういう活動や研究をしてみたいという意見が反映されることが多かった。
- ・ つらい時期があり、やめることも考えたけれど、自分でも良く頑張ったと思う。
- ・ アルバイトで仕事を体験し、社会勉強もできた。
- ・ 資格取得やイベントなどで忙しかった。様々なことにチャレンジできた。

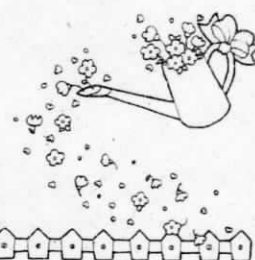
高校を続けることができたのは？

- ・ 悩んだけど、周りに同じ思いの仲間がいた。友達や仲間がいたから楽しく過ごせた。
- ・ 家族、友達、先生が支えてくれた。もう感謝しまくり。
- ・ 夢や目標があり、進路に向かって頑張った。
- ・ 今まで育ててくれた家族に悪い。



1・2年生に一言ください

- ・ 自分の夢へ向かうために、悔いのない3年間を。勉強するのは今。
- ・ 漢字を特にしっかり勉強してください。将来、困る。
- ・ 自分の弱さと向き合ってください。
- ・ 正直、心配している。部活動をつぶさないでください。
- ・ 水産高校の売りをこれからも生かせてください。活気あふれる学校に！



さあ、水産高校の主役は1・2年生です

寒さだけでもストレスに思うもの。
少しでもストレスを和らげてくれる食べ物を紹介します。

トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、
鶏卵など



鉄分

海藻、パセリ、
ひじき、ほうれん草、
きな粉、納豆など



ビタミンB6

にんにく、まぐろ、
いわし、かつおなど

