

保健便り1月号

明けましておめでとうございます。

みなさんは年末年始をどのように過ごしましたか？

これからも様々な感染症が流行する時季です。健康に注意して有意義な毎日を送ってください。

免疫力を高めよう!!

免疫とは、人が脈々と命をつなげていくうえで獲得した欠かすことのできない優れたシステムです。

免疫の力：免疫細胞の主体をなすのが白血球ですが、様々な役割分担があります。その役割のなかにウイルスの抗体をつくる係がいて、日々休みなく営んでいるおかげで、私たちは病原体を意識することなく元気でいられるのです。

その免疫力を上げる方法に

- ・身体全体の代謝を上げる・・・体温を上げるような運動や入浴



- ・自律神経にメリハリをつける。適度な緊張（日中は交感神経優位）とリラックス（夜間は副交感神経優位）というメリハリ



免疫力をアップして、冬の感染症にからないようにしましょう。

2020.1.10

熊本星翔高等学校

保健室

1月のかウンセリングの日程

10日(金)・17日(金)・29(水)・31日(金)

13:30~17:30

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。(他に予約がなければ当日でもご利用頂けます)



ネット依存を例に考えてきましたが、依存の根底にあるのは苦痛です。それは不安や恐怖、寂しさかもしれません。そこから解放される手段として、様々な「依存」があります。となれば、依存をやめたら「苦痛」に襲われることになります。大げさと思われるかもしれません、人によっては確かに「生きるための手段」となっていることがあります。

依存の形はそれこそ問題となるようなものもあれば、あまり問題とならないものもあるようです。ですが、一つのものに依存するとたいていは何かしらの問題が起こるようです。

解決のための方法の一つは「依存対象を増やすこと」ができますでしょう？一つにのめりこまない分、「依存症」のリスクは減ります。対人関係で考えてみると一人に依存するより数人依存できる人がいたほうがいいですよね。ネットなど一つのものへの依存ではなく、いろんなものに同時に依存すれば、それは依存とは言えなくなるということですね

スクールカウンセラー 平松 孝志



人間の命は、生きる力と死の力をもつ
命の運営を手助けする力

(命の運営) 電子機器の電源

(命の運営) クロマチック・オルガニズム
命の運営

(命の運営) 呼吸する力

(命の運営) 心臓の跳動の力

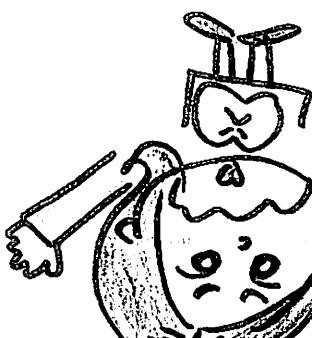
(命の運営) 血液循環の力

(命の運営) 神経伝導の力

(命の運営) 内分泌の力

(命の運営) 免疫の力

命の運営



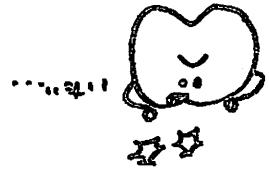
命の運営

命の運営

命の運営

命の運営

命の運営



命の運営



命の運営

