

保健だより

南河原中 保健室
No.11
2022. 1. 7

明けましておめでとうございます。冬休みは病気やケガもなく元気に過ごせましたか？夜型生活をしていた人も多いかもしれませんね。この週末は早寝早起きを心がけて、生活リズムを取り戻しましょう。

これからも新型コロナウイルス感染症には注意を払わなければなりません。手洗い・うがい・換気・マスクの着用をしっかりと行い、予防に努めましょう。

3年生は受験シーズンに入ります。体調を整えて万全の体制で試験当日を迎えましょう。

2022



生活リズムを取り戻し、3学期を元気に

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？ チェックリストで確認してみましょう。

生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

「ポケットに手」は



転倒の危険性アップ

今月の保健行事

身体測定

1月13日(木) 朝

臨時内科検診

1月19日(水) 13:30

12月21日(火) 5時間目



「ストレスと心の健康」の授業を行いました

本校の三村スクールカウンセラーから、「ストレスと心の健康」について1年生に授業をしていただきました。

空気の少し抜けた風船を心に見立て、圧のかかった状態＝ストレスがかかっている状態とし、ストレスがなくなると元に戻れば「健康」な状態ですが、ストレスがかかり続け、凹んだままになってしまうと、形もいびつになり弾む力もなくなってしまうというお話でした。

心（脳）は神経で体（筋肉）とつながっているのです、体を動かすことで心の感じているストレスを軽減させることができるそうです。

授業では、呼吸法やストレッチなど紹介してもらい、実際に体験しました。



呼吸に使う筋肉は二刀流（意識してもできるし、意識せずにもできる）であること、力を抜く、手の温かさを感じるといった体験を通して、心がほっとしたり、すっきりしたような気持ちを味わうことができました。

三村先生のユーモアあふれる語り口で、1時間あっという間の楽しい授業となりました。今回勉強したことを、今後の生活でも役に立ててほしいと思います。

※本授業は、第2回学校運営委員会において、運営委員の皆さんに参観していただきました。

