

ほけんだより

1月号

大庄中学校保健室

R6.1.11



2024年は災害や事故のニュースで身が引き締まる思いのスタートになりました。今年は辰年、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だと言われています。皆さんのそれぞれの目標に向かって進んでいけるといいですね。インフルエンザの流行もまだまだ油断は禁物です。生活の土台となる健康管理をしっかりし、この冬を乗り切りましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします！

笑う門には”健康”も来る

「笑う門には福来る」と言うことわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるとい意味です。実際に「笑い」の効用として、ストレスリセット、脳の活性化、がん撃退力アップ、痛みを和らげる、血糖値を下げる・・・などがあるようです。そして、なんと言っても笑いは人の心を和ませますよね。

では、反対に泣くことは？これも涙と一緒に有害物質を出して心をきれいにすっきりしてくれるようです。『声をあげて思いっきり笑う』『涙を流して泣く』どちらも心と体を元気にしてくれる特効薬のようです。上手にこの特効薬を使って体&心をリセットしていきたいですね。



『ミラートレーニング』知っていますか？鏡をみてにっこり作り笑いをするというものです。いつも無表情でいると、使わない表情筋が衰えて、おっとり顔になってしまうんだって。

朝、歯磨きや髪の毛のセットのためだけに鏡を見るだけでなく、毎朝、鏡に映る自分自身を見つめながら

○1日の目標を声に出したり

○なりたい自分を想像したり

○元気ない自分が映っていたら励ましたり

そして最後は、にっこり笑顔の練習をしてみるのもいいですよ！

良質な睡眠の効果はすばらしい！

睡眠には心身の休養だけではなく、他にも多くの役割があります。睡眠不足が続くと、脳の働きも低下するのです。特に受験期の皆さん！寝る間を惜しんで勉強するよりは、7~8時間の睡眠をしっかり取り、記憶を定着させ、精神を安定させる方が賢明ですよ。夜型の人は、そろそろ朝方に変えていきましょう。



★快眠の条件★

- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること

寝る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり(頭寒足熱)熱を外に逃がして体温が下がります。体温がスムーズに下がることで入眠を促します。

★睡眠の役割★

体の回復と成長
脳の記憶の整理と定着
食欲のコントロール
免疫力UP
精神の安定

いざという時の備えを

災害への備えとして、備蓄品や非常持ち出し品の備えは大切です。備蓄品は、自力で乗りきれられる量の3日分は必要とされています。水・食料品、衣類、生活・衛生用品、救急用品、貴重品など、基本の持ち物の他にも、自分だけの防災グッズを準備しておくのもいいですね。尼崎 HPで、尼崎防災ブックを見ることが出来ます。参考にしてみてください。



コンタクト
推しのグッズ
お守り・・・

ポイント

- 1・命を守るために必要なもの
(持病の薬や、不調のときに服用できる薬、笛など)
- 2・あったら便利なもの
(除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど)
- 3・心がホッとできるもの
(あめやチョコなどの甘いもの)



～新たな年になって思う～

年明け早々に起きた能登半島地震。流れてくる緊急地震速報や津波警報など、緊張の時間が流れました。石川県内の学校では、新学期が開始出来ない学校も多くあり、被災状況を知るたびに心が痛みます。自然災害は予測ができないだけに、この災害を決して他人事とは思わず、災害への備えやこれまでの教訓を忘れないことが、あらためて大切だと痛感しました。

みなさんは、新年どんな事を感じましたか？被災地域の回復をお祈りしながら、新学期が当たり前前にスタートできたことに感謝し、自分にとって何が出来るかを考えたいと思います。