

ほけんだより

1月号

大庄北中学校保健室

R8.1.14



新たな年がスタートしました。三学期は、まとめの学期でもあり、同時に、新しい学年や新たな門出に向けた助走の期間でもあります。日々の生活の中で、自分の体や心の状態に目を向け、今の自分を見つめることは、次のステップにつながる大切な準備です。慌てず、比べず、ひとつひとつを大切に過ごしていきましょう。笑顔が今より少し増える1年になりますように～今年もよろしくね♥

冬休みモードは抜けましたか？

冬休みの生活の変化で、この時期は体がだるく感じることがあります。これは怠けているわけではなく、生活リズムのズレによる自然な反応です。そんなときは、次のことを意識してみましょう。体は意外と正直なので、ちょっとした工夫でもちゃんと応えてくれますよ。



朝起きて、光を浴びる
光が朝だよ～とリセットし、夜も自然に眠くなる



水分をこまめにとる
少しずつこまめにとると血流がよくなり、体と脳が目覚めやすくなる



夜のスマホは早めに終わる
画面の強い光は、眠りを促すホルモン(メラトニン)の分泌を抑えてしまいます



意識してみよう！

★午前中に体を動かすと、その後5～6時間は代謝のよい状態(燃えやすい体)が続くと言われています。少し早起きし、ストレッチやウォーキングがお勧め。体育の授業を思いっきりするのもいいね。

★柔らかい体はやせやすいと言われています。筋肉や関節が伸びやすく、消費カロリーもアップするし、体の隅々の筋肉まで使うので脂肪がつきにくくなります。短時間でもいいので、ストレッチをしてみよう。

“見た・送った”の先にある責任



それ、誰のための投稿？

SNSでは、動画や画像が簡単に広まってしまうことがあります。『みんなに知らせてあげようと思って』見たり送ったりした行動でも、相手を何度も傷つけてしまうことがあります。名前が出ていないくとも、制服や場所、内容などから、本人が特定されてしまうこともあります。一度ネットに出た情報は、消すことが難しく、残り続け(デジタルタトゥーと言うよ)何度も見られ、広まり続けることで、被害がくり返される二次被害につながることもあります。SNSでは、見る・送る・広める前に、少し立ち止まって考えることが大切ですね。

1月17日 命を守る行動を考える

新年早々、島根県で地震が起きましたね。1月17日は、阪神大震災が起きた日。「もしもの時に自分はどう動くか」防災について考える日にしたいですね。今いる場所なら、避難する場所はどこか。家族との連絡方法は決まっているか…など。そして学校で行う防災教育も、その確認をする大切な時間です。一度でも考えたことがあるだけで、いざという時の行動は変わります。「考える」ことで、命を守っていきましょう。



～手持ちのハンカチは、立派な防災グッズ～

- けがの時、出血をおさえる
- ほこりや煙から口や鼻を守る
- 寒いときに首に巻く
- 合図や目印にも…

笑う門には福&健康も来る

笑うと、心と体にいいことがたくさん起こります。ストレスがやわらぎ、気持ちが前向きになったり、免疫力が高まるとも言われています。作り笑いでもOKなのが、笑いのすごいところ。今月の保健室の掲示板では、笑いの効用やミラートレーニングを紹介しています。

鏡を見て口角を上げるだけの簡単ケア。実は、これ、私が看護学校時代に教えてもらったトレーニングなんです。気持ちが追いつかないときは、顔から整えてみるのも一つの方法です。でも、泣くことも悪いことではありません。涙は、心の中にたまつた気持ちを外に出す大切なサイン。笑えない日でも、自分の心を大事にしてくださいね～。

