

ほけんだより 1月

2020. 1
東和中学校

今月の目標

インフルエンザを予防しよう

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます。

今年1年の健康目標を決めよう!

- 毎日6時に起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- テレビを見るときは夜8時までにする
- など

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
——— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

スマホに依存していませんか？

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。

冬の健康 そととなか

1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

湿 度=50~60% 温度=18~20℃

乾燥と寒いの好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

重 ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

家を出る1時間前までに起きることをおすすめします。

朝 乱れた生活リズム 戻すポイントは

- 同じ時間に起きる
- 太陽の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる

「友だち、元気ないな？」と思ったら

友だちだから...

友だちの様子がいつもと少し違うなど感じることはありませんか？

そんなときは「元気がないようにだけ何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と、声をかけてみましょう。

友だちでも...

助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いたずら、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。