

ほけんたいより2月



2023. 2. 3
鳥越中学校保健室

1月末は10年に一度の大寒波ということで、大雪になりましたね。登下校、大変だったと思いますが、よく無事に学校に来てくれました。これからも雪の日が続くかと思いますが、焦るとケガに繋がりますので時間に余裕を持って行動してください。

ウィンタースポーツが好きな人にとって、積雪は嬉しいですね♪ゲレンデでも十分に気を付けて楽しみましょう。



ほけんしつ
保健室から
元気アップセミナー
【ヨガ編】

日時：2月14日（火）16:00～
対象：部活動加入者、3年生希望者
講師：福田逸佳インストラクター
場所：体育館
服装：部活の練習着 or 体操服
持ち物：バスタオル（あればヨガマット）
筆記用具、飲み物

※1月24日（火）に予定していた元気アップセミナー【栄養編】は大雪による部活中止に伴い3月に延期になりました。乞うご期待！

?? ヨガってなあに??

ヨガ（ヨーガ）とは、「古代から伝わるインドの宗教的実践の方法。精神を統一し、物質の束縛から解脱をはかる瞑想法。後世、身体的修練を重んじるようになり、現在では健康法の一つとしても行われる。」（広辞苑第七版より）うーん…なんだか難しい🤔

つまり、「深い呼吸で様々なポーズをとることで、柔軟性や筋力を高めると共に、気持ちもリラックスして身も心も健康になろう🌸」ということです。難しいポーズもありますが、ヨガは誰かと比べる必要はありません。ゆったり自分の心身と向き合う時間にするのが目的です。部活を頑張るみなさんには、特に筋力アップを中心に福田先生にレッスンしてもらおうと思います！ぜひ教えてもらったことを続けて、競技のパフォーマンスアップにつながると嬉しいです♪



かぜ予防クイズラリー 🏆 優勝は2年生 🏆

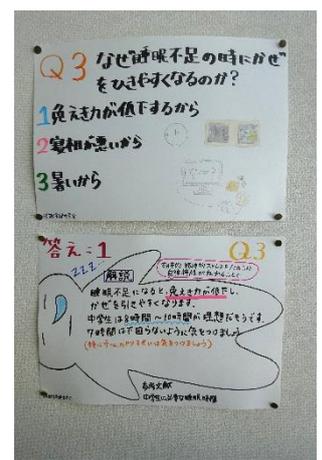
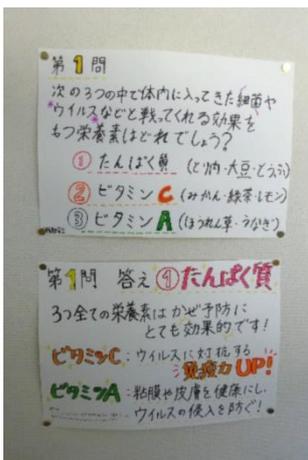
みなさん、参加してくれてありがとうございました♪

第1問がとても難しかったようですね…!

全問正解者の数は同率だったため、クラス全体のクイズラリーへの参加率が高かった2年生を優勝とします！おめでとう🌸
優勝賞品として2月28日のデザート選択権が与えられます！

何になるか楽しみです🌸

クイズラリーでかぜ予防についてしっかり学ぶことができたと思います。この冬、かぜに負けない身体を作りましょう！



2月保健目標「心の健康について考えよう」

人は身体の不調には気付きますが、心の不調には鈍感になりがち…。まだ頑張れる！とか、これくらい平気…と気持ちを押し殺していませんか？

「心のカゼの症状」に思い当たることがあれば、心も疲れている証拠です。自分がリラックスできる方法でゆっくり休養してください。北野は寝る前のストレッチで睡眠の質の向上を試みています🙏

心のカゼにも 気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

悩むあなたへのメッセージ

勉強のこと、部活のこと、友だち関係、親との関係…。不安や悩みを抱えて、苦しんでいませんか？

一生懸命考えても、うまく解決法が見つからないと、もどかしい自分にイライラしたり、自暴自棄な気持ちになったりするかもしれません。

でも、悩みとまっすぐに向き合ううちに、きっと答えに近づいているはず。時間がかかるかもしれませんが、あせらず、ゆっくり自分のペースで道を見つけていけばいいのです。

もし何か相談したいとき、話を聞いてほしいことがあるときは、遠慮なく保健室へどうぞ。誰かに聞いてもらうだけで、こころが軽くなるということもあるのですから――。

気分転換を しょうずにしましょう



睡眠の役割

- ・身体の疲労回復
- ・心の疲労回復
- ・記憶の定着
- ・免疫の強化
- ・ストレス緩和

ぐっすり眠れる！

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる

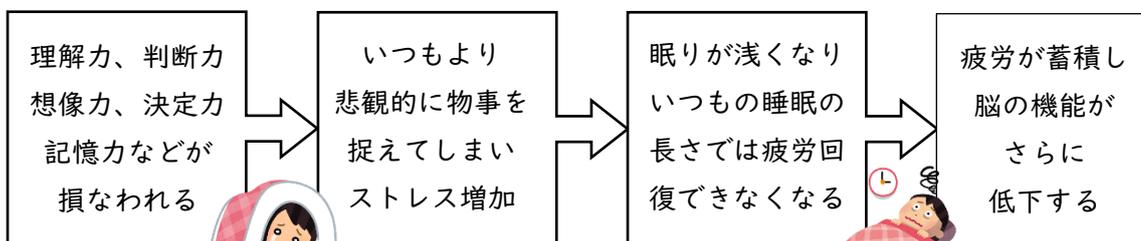


自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

睡眠不足による精神面の悪循環



リラックスして
楽しいことを考
えながら寝ると
睡眠の質はぐっ
と向上するよ！

