

# ほけんだより 1月

2024

2024. 1. 11

鳥越中学校保健室

新しい年が始まりましたね❀今年もどうぞよろしくお祈りします。元日の能登の地震でとても恐ろしい思いをしましたが、鳥越中のみなさんが無事だったことに心の底から安堵しました。白山市は”しらやまさん”に守られているから地震の被害は少ないと昔からよく聞きましたが、本当にそうだったなと思います。自然災害には抗いようがないですが、自然の大いなる力に守られているということもありますね。

私達は幸いにも被害の少ない地域だったので、命があることに感謝して今ある平和な日常を大切に過ごしてほしいなと思います。

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

**元気にカラダをうごかそう!**



不安・悩み・モヤモヤ



誰かに話してみよう

今は連日、能登の震災のニュースが流れています。とてもつらい映像もあるので、自分は被害に遭ってなくても、見ただけで精神的に疲れてしまうことがあります。今後どうなってしまうのか不安な気持ちにもなります。その気持ちを共感してもらうことでつらさが和らぐこともありますので、ぜひ安心できる人に話をしてみてください。もちろん、保健室でもいつでも話を聞きますよ。気軽に来てくださいね。

## 避難のときの合言葉は **おかしもち**



**お** さない



**か** けない



**し** しゃべらない



**も** どらない



**ち** かよらない

## 火災避難のポイントは



鼻と口を覆う

姿勢を低く

改めて、避難訓練の行動を確認！地震の時は「お・か・し・も・ち」を必ず守りましょう！また、地震に火事はつきものです。輪島市でも大きな火災がありましたね。火事で命を落とす原因は火傷に次いで、煙の吸い過ぎによる一酸化炭素中毒・窒息が多いそうです。ハンカチを口にあて、煙の少ない下の方の空気を吸うように姿勢を低くして避難をします。

災害時はなによりも落ち着いて慌てず行動することが大切です。そのために学校では避難訓練を行っています。これからも本番を想定した気持ちで訓練に挑んでください。

# 1月9日 身体計測結果

1年間の 身長伸び	平均	最大
1年生	5.6 cm	7.8 cm
2年生	2.1 cm	5.4 cm
3年生	1.5 cm	6.1 cm

今年度最後の身体計測が終わりました。やはり男子は中学生の間にぐっと身長が伸びますね！骨が伸びるスピードに追い付かず、膝が痛みませんか？

10代のうちが最も骨の成長が進むので、運動をしてどんどん刺激してあげましょう。もちろん十分な栄養・睡眠も欠かせません！みなさんが健やかに成長していくことが嬉しいです♪

# 12月20日 元気アップセミナー 【ストレスマネジメント編】



3年生のみなさんに、スクールカウンセラーの砂川先生がストレスマネジメントのお話をしてくださいました！おそらく多くの方が初めての経験となる受験…不安や緊張の中で勉強を頑張っているのもストレスも溜まっているのではないのでしょうか。

みなでストレス解消法を話し合い、自分でできそうな方法は見つかりましたか？最後にやった呼吸法や筋弛緩法は試験会場でもぜひやってみてくださいね。



**痛い!**



## 静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる  
対処法は？



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと  
過ごす



睡眠をとる

## 一年の計は… 春に向かって

新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず最初に計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生のみなさんはまさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。

今年の抱負の漢字一文字は何にしましたか？全校集会の校長先生のお話のように、1月は気持ちを新たに頑張る節目の時です。自分で決めた漢字に思いを乗せて、この1年頑張っていきましょう♪ちなみに北野は健康のために体質改善を頑張りたいので「改」にしようと思います！

そして、ついに3年生は受験が目前に迫ってきました！きっと今は全力で頑張っていることと思います。無理をしすぎないように、勉強以外の時間はゆったり心と体を休ませてくださいね。

## 受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え  
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく  
(栄養と刺激)



十分な睡眠  
(脳も休ませる)



ストレス発散  
(ストレスをためない)