

保健だより第10号

令和6年1月16日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校



新しい1年が始まりましたね。「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂

げるには最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。受験勉強などで忙しい人も多い

と思いますが、ゴールをするためにはペース配分が大切です。無理のない日々を送れるよう、もう

一度勉強だけではなく、健康もチェックしてみましょう。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのには、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



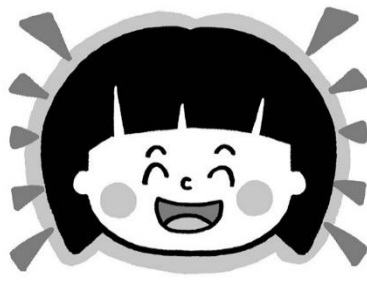
オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。



- ◎集中力が切れたら…ストレッチや散歩で、体を動かすとリフレッシュできるよ!
 - ◎頭がボーっとしてきたら…お風呂に入ったり
 - ◎温かいタオルを目に当てると、気持ちがいい~
 - ◎気持ちが焦る時は…腹式呼吸をしてみよう!
- 『ちゃんと吐く』呼吸がオススメ!

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりして
しまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。
しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換
になります。外に行けない時は、首や
肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを
書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大
丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に
気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、
集中して聴くこと。気分にあった好き
な曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑
います。笑うことには、免疫力が高まっ
たり、脳が活性化したりと、リフレッシュ
できる以外にも嬉しい効果があります。

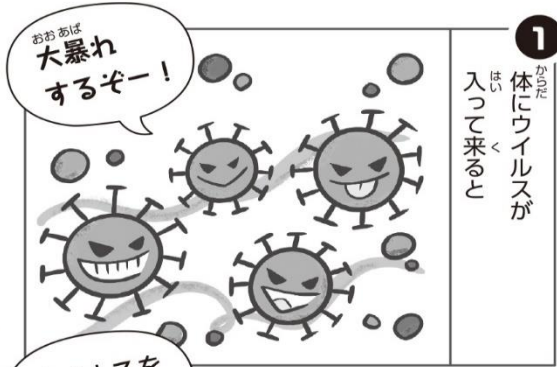
他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

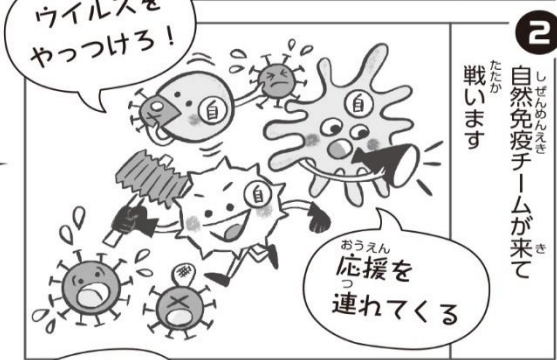


免疫、大活躍！

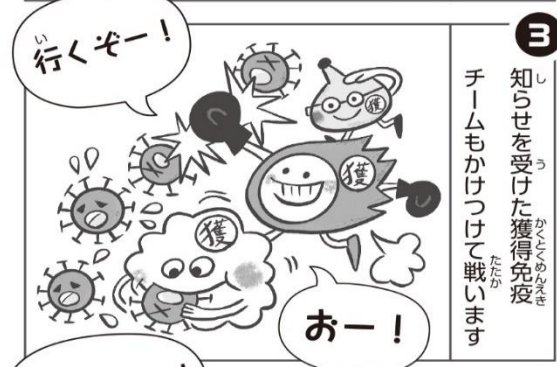
みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために



1 体にウイルスが入って来ると



2 自然免疫チームが来て戦います



3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います



4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

自然免疫
獲得免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ