

ほけんだより 1月

新しい1年が始まりました。今年の十二支はウサギ。ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

電子メディア使用を運動に置き換えよう

「スマホ脳」の著者ハンセン医師は、電子メディアに費やした時間を運動に置き換えることを勧めています。スマホやゲームをしているときに出される神経伝達物質ドーパミン（※1）に代えて、運動時に出されるセロトニン（※2）により、爽やかさや安らか気持ちになると伝えています。

運動は簡単なもの（筋トレやストレッチなど）で大丈夫です。運動に置き換えることで、メディアコントロールになりそうですね。

※1 ドーパミン

喜びや快楽、意欲をもたらす働きがある。過剰になるとネット依存やアルコール依存等になることも。

※2 セロトニン

ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用のある伝達物質。幸せホルモンとも言われている。



置き換えよう

北島中学校
R5年1月

学校モードに切り替える



ま ずは生活リズムを整えよう。コトツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ご ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

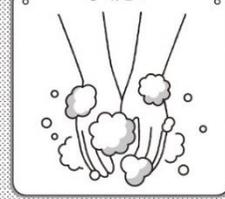
今年の目標

学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

感染対策

続けよう

手洗い



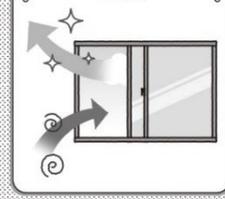
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

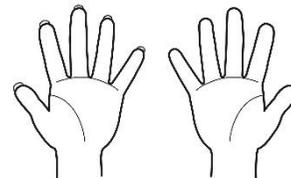
受験勉強



ひと休みも大切です

爪 伸びすぎていませんか？

近頃、爪が伸びすぎている人を多くみかけます。爪が長いと、爪が割れてけがをしまったり、周りの人にけがをさせてしまったりすることもあるかもしれません。



また、爪が長いことは、細菌や汚れが、指と爪の間に入り込みやすく不衛生になります。手の平側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがちょうどよいです。もちろん、足の爪も定期的に切りましょう。

ストレス解消

3つの



Rest

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。