

えはらっ子保健だより

江原中学校

R 6. 1. 9

今年もよろしく
お願いします



2024年になり、また新しい1年が始まりました。

みなさんは、今年目標を立てましたか？目標を達成するためにはコツコツと努力を積み重ねることが大切です。何をすることも、健康な体と心が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて元気に過ごしましょう。

インフルエンザや胃腸炎などにも気を付けて、引き続き基本的な感染対策(手洗い・うがい・消毒・咳エチケット)をしてベストコンディションを保てるように予防しましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

保護者の皆さんへ

～ 生活習慣病対策その6～

今回は、「スマホ依存」についてお話しします。「スマホ依存」をはじめとする行動への依存に対する特效薬は、現時点でも存在しません。対処法の基本は、スマホ内のコンテンツ以外のものを幅広く楽しむことと、スマホ使用の優先度を下げることが目標とする方法です。

〈スマホに依存しやすい理由〉

- ① スマホ自体がもち運びがやすく時間や場所を選ばず「いつでも」「気軽に」扱えること。
- ② スマホで扱えるコンテンツ自体にアクセスを促す仕掛けが凝らされていること。

〈対応のポイント〉

- ① 本人の思いに寄り添い頭ごなしに否定しない。本人の気持ちを引き出すように対話を進めていくこと。
- ② スモールステップを心がけること。
 - ・ 使用時間を少しずつ減らしていくことを目標とする。
 - ・ 家庭内であらかじめスマホ使用のルールを決めておく。
 - ・ 楽しいと思える活動を知る機会を日頃から設ける。



朝ごはんって どうして大切?



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶ 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶ 朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

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



～まだまだこれから感染症対策、しっかりしましょう。～

