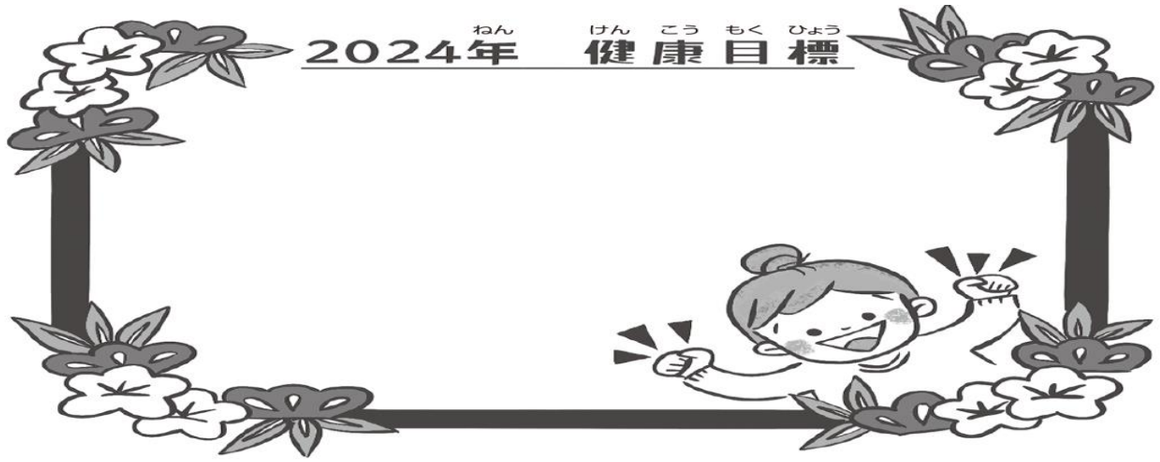
2024.1.9
助任小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
今年も、みなさんが健康で楽しい学校生活を送ることができるよう保健室からサポートしていきたいと思います。みなさんも、生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に登校してください。

今年の健康目標を書こう

今年も、健康に過ごすために、目標を決めて、健康な生活をおくりましょう。



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。

気候に応じた服装をしましょう

一段と寒くなりましたね。くるぶし丈のくつ下に、短いスカートやズボンをはいていると、体が冷えて、お腹が痛くなったり体調をくずしたりしやすくなります。オシャレをしたいという気持ちも分かりますが、体を冷やして体調をくずしては、大変です。
長袖、長ズボンや長いくつ下、タイツなどを着用して、寒さ対策をしましょう。

「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約１秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには３秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

モヤモヤを吹き飛ばそう！

試合やテストが近付くと、緊張してドキドキしたり、不安になったりしませんか？それは、悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をしすぎず気分転換をしましょう。

気持ちが焦るときは「深呼吸」

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きましょう。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しょう。

集中が切れたら「好きな音楽を聴く」

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しょう。

「笑って」息抜き

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。

★自分なりの方法を見つけて、一休みする時間も大切にしましょう。

（株）日本学校保健研修社 発行 月刊誌『健』2024年1月号より引用