

ほけんだより

鴨島東中学校 1月号

きれいに **手** を洗おう

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な体と心が必要です。今年も、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実したものになるように、応援しています。

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。

1月7日は、すずしろ、すずな、ほとけのざ、はこべら、ごぎょう、なずな、せりの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。七草には栄養が豊富で、大晦日やお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。「七草がゆ」を食べて新しい1年を健康に過ごしましょう。



3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

【命の学習会～保護者感想より～】

●本当に今生きてくれるだけで100点満点です。毎日、朝から夜までたくさんの幸せに囲まれてると、知らないうちに子どもたちからたくさん幸せをもらっていることを再確認できました。今、一生懸命生きている娘や息子のありのままを受け止めて、一個人として尊重していこうと強く思いました。また性教育も、深いところまで指導して頂けたらありがたいです。

●思春期になり、反抗期も親子共にイライラする、させる日々ですが、子どもが生まれてくるまでの日々を思い出して、存在だけで幸せを与えてくれる、優しくなれる、心が洗われるようでした。生きてるだけで100点、本当にそうだなと思います。



静電気

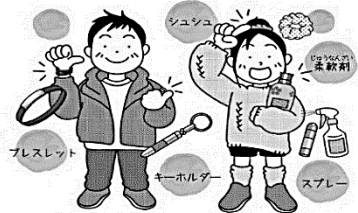
水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



重ね着するなら同じ素材が性質に近い素材で!



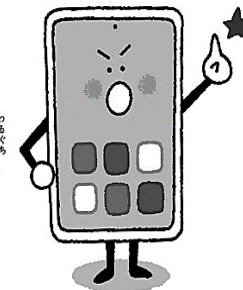
手軽にできる
対処法は?



静電気除去グッズいろいろ

ネットリテラシーを身に付けよう

SNSに悪口や個人情報アップしないこと



- 「いやだ!」「やめて!」とはっきり言う
- とにかく「逃げる」その場から離れる
- 先生や家族など信頼できる大人に伝える



モヤモヤを吹き飛ばせ!

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。

みんなの
ストレス解消法は?



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



猫背になっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。