

# ほけんだより2月号&3年生応援号



令和7年1月31日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 健康な心で過ごそう

本格的な入試シーズン。3年生は本番で実力がしっかり発揮できるよう、体調管理には気をつけたいですね。校内のインフルエンザの流行は落ち着きましたが油断はできません。一人一人が予防対策を立て、行動にうつせるようにしましょう。

全国学校給食週間～丈夫な骨は成長期に作られる～



## ★脳も体も元気！まめに予防！がんばれ3年生！

## ★怒りとの上手なつき合い方 ～自分も友達の花も大切

### ○うまく起床するには？

睡眠の大切さはもちろん、朝の生活もポイント。生活リズムの定着には最短でも2週間かかります。睡眠時間を惜しむより、起きている時間を有意義にしましょう。

- ① 起床時刻を設定する。 ②朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- ③伸びやストレッチなどで体を動かすと、全身の血行がよくなり体温も上がり、脳や体が目覚める。

### ○教室では、換気をしよう！加湿をしよう！みんなで協力しよう！

換気が不十分だと、頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりします。新鮮な空気を吸って気分転換しましょう。感染症予防だけでなく、学習の能率もアップしますよ！

### ○おいしく食べて、免疫力を高めよう！

- ①免疫物質を作るたんぱく質を補うためには、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品をバランス良く食べることが大切。
- ②ウイルスをやっつけたい！緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAをとろう！
- ③腸内環境を整えるには、食物繊維、チーズや納豆などの発酵食品がおすすめ。



緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

#### 緊張を和らげるポイント

体を安定させる	深呼吸する	自分にポジティブな言葉をかける
緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。	緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。	大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

**友** だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

相手に本当の気持ちを伝えるときは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように自分を主語にして伝えると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。

怒りにとられないコツ  
キーワードは「話す」

**コツ① 人に“話す”**  
感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。

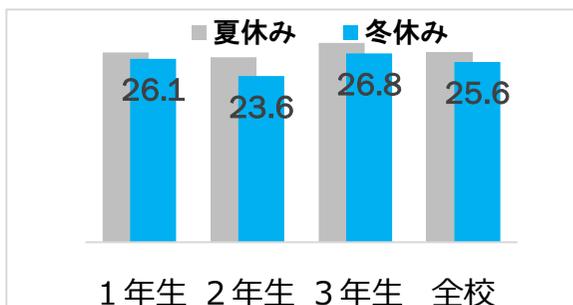


**コツ② 頭から“離す”**  
私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



## ★冬休み生活リズムチェック結果から

夏休みに比べて、冬休みの健康度はどの学年も少し下がっていました。お家の方からいただいたメッセージでは、メディアの利用を意識できた人もいれば、長くなっている人もいました。3学期中に、1年間の健康な生活の振り返りをする予定です。



●全ての項目を達成すれば35ポイント

- ①朝食の有無
- ②運動時間
- ③起床時刻
- ④就寝時刻
- ⑤メディア利用

1年間に100ポイントをめざそう！

