



令和7年1月8日(水)

江原中学校 保健室発行

NO.9

2025年が始まりましたね。充実した冬休みを過ごせたでしょうか。

みなさんは、どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには新しい年の幸せや方策を招く神様、歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして、この1年間、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みんなの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

2025年
巳年

ぐっすり眠って元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をするところから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」という大げさなイメージがありますが、みんなの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり睡眠ことが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかりと睡眠をとってくださいね。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか? ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

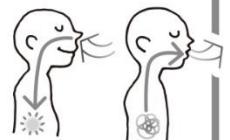
脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つよう



に動いているはずです。

腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ!

もやもやしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字だけでなく、絵もいいです。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。

笑って息抜きをしよう!

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことで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。

テストや受験が近づくと、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。それは悪いことではなく頑張っている証拠です。無理をしそうなときは、気分を変えてリフレッシュしましょう。

勉強の効率アップ↑↑↑コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因になります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少くなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。猫背を続いていると体に負担がかからて**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってついに生理痛を起こします。

対処① 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

