

ほけんだより



阿南中学校
保健室

いよいよ冬休みです。すっかり冬本番といった気温になりましたね。
冬休みの間も規則正しい生活を心がけて、良い年末年始をお過ごしください。

疲れやすい季節です 体と心をほぐしましょう

冬は寒さや短い日照時間の影響で、体も心もどんよりしやすい時期です。体が寒さで固まるように、心もいつもより余裕がなくなったり、柔らかさがなくなったりしやすいのです。
その他にも3年生は、入試が近づいてくることで不安やストレスが増え、体と心に疲労がたまりやすい時期でもあります。

体と心は互いに影響し合う関係です。体の調子が悪ければ、心も疲れやすくなりますし、心が疲れて弱ったときは、体も調子を崩しやすくなるのです。

「いつでも体も心も絶好調！」が、理想ですが、現実にはなかなか難しいかもしれません。体や心が疲れ弱ってしまう前に、まずは自分自身でケアをして体と心をほぐしましょう。

体と心をほぐす方法



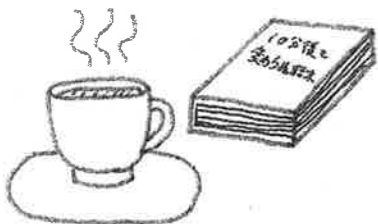
日光浴
心を落ちつけるセロトニンというホルモンが出るのを助けてくれるそう。



ストレッチ
ぐぐっと背筋をのばすだけでモスキリしますよ。



ゆくりお風呂に入る
体を温めて血行を良くします。



リラックスタイムをつくる

音楽・読書・運動・ティータイムなど、好きなことをゆっくりと時間を過ごします。



メディアオフする

今の時代ならではの情報疲れ。SNSから離れる時間をつくりましょう。

他にも深呼吸やヨガなどの方法があります。また、生活習慣を規則正しくすることで心も自然と調子がよくなりますよ！



寒いと固まる！

そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時期なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



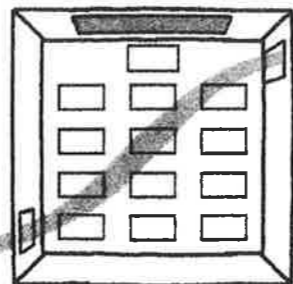
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(屋食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。