

ほけんだより



No.11

2022.1.11

小原田中学校 保健室

2022年の目標を決めよう！今年も保健室から応援しています。

「笑い」のパワーを味方につけよう

1. 免疫力を高める



笑うことで、ウイルスと戦う「NK細胞」を活性化して免疫力を高めてくれると言われています。



2. 脳の働きが良くなる



脳の働きが高まることで、勉強がはかどるかも！

3. ストレス解消になる



おもいきり笑ったら、スッキリとした気分になったことはありませんか？笑うことはストレスの解消にもつながります。

笑えない時もあるかもしれないけど、試みに

笑顔を作ってみよう！



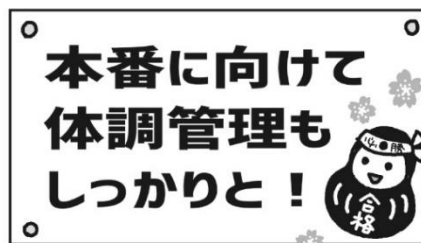
3年生のみんな、本番に備えよう！

3年生の中には、年末年始も受験に向けての努力を続けていた人もいたかなと思います。ここまでよく頑張りましたね。本番が近づき、勉強時間を更に増やそうと考えている人もいるかもしれませんね。

でも、これからは無理をせず、体調を整えていくことに重点を置いてほしいです。

特に、睡眠時間は確保しましょう。睡眠不足は、体調を崩しやすくするだけではなく、イライラするなどの気持ちの不調にもつながります。冬休み中に夜遅くまで起きていた人は、今日から早めに寝て下さいね。

本番に備える気持ちを忘れずに過ごしましょう！



受験生のみなさんへ

栄養バランスのよい食事を

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策

睡眠不足に注意

体を動かして気分転換を





それってストレスのサインかも

忙しい毎日を送っていると、心に余裕がなくなり、気づかいうちにストレスをため込んでいることがあります。わかっているようで意外とわからない、自分のストレスを振り返ってみましょう。

☆ストレスチェックをしてみよう☆

- ☐ 寝付きが悪い
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 好きな食べ物をおいしいと感じない
- ☐ ささいなことでイライラする
- ☐ 物事に集中できない
- ☐ 気分が沈みがち

当てはまるものが多いほど、気づかいうちにストレスがたまっているかも！

☆こんなストレス対処法がありますよ☆

〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
 2. 息を止め、4つ数えます。
 3. 息を吐きながら、4つ数えます。
 4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
- 1～4を4回程度繰り返します。



〈気持ちをはき出してみよう〉

1. 愚痴や自分の気持ちを誰かに話してみよう。
2. 自分の今の気持ちを紙に書くことも、話すと同じくらいスッキリしますよ。

保護者の皆様へ

2022 年も充実した 1 年になりますように。

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いたします。

寅年は、芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる年とも言われています。2022 年もお子さんと家族の皆様にとって充実した 1 年になることをお祈りしています。

引き続き感染症対策をお願いします。

全国的に新型コロナウイルスの感染者数が減少していましたが、再び増加傾向にあります。引き続き、ご家庭でも感染症対策に気をつけていただければありがたいです。でも、どうしても体調を崩してしまうこともあるかと思います。その時は休養し、体調の回復を待つことも大切です。

「今日の体調はどうか？」と自分自身や周りの人の様子をみていけたらいいですね。

☆☆☆主な感染症対策☆☆☆

- ・手洗い、うがい、アルコール消毒
- ・マスクの着用
- ・こまめな換気
- ・朝の体温測定、健康観察
- ・食事、睡眠、休養の時間の確保

