

保健だより 1月



2024年1月 貝塚市立第二中学校 保健室

新しい年が始まりました。1月の少しあらたまった雰囲気や、冬らしい凜とした空気に清々しい気持ちになります。

みなさんが心もからだも健やかに、笑顔で過ごせる1年になりますように。

~ リフレッシュで気持ちすっきり! ~

テストや受験が近づいてくるとドキドキしたり、いろいろなことを考えて不安になったりすることがあるかもしれません。それは悪いことではなく、頑張っていたり、物事をしっかり考えたりできている証拠です。でも、ドキドキや不安が長く続くと心が疲れてしまうので、無理をし過ぎず、気分を変えてリフレッシュしましょう。

**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。

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



あ たためる時は運動で
い えに帰ったら石けんで手を洗おう
え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り
う イルスはこまめな換気で追い出して
お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

体の中から

カゼに負けない! あいうえお

インフルエンザも、新型コロナウイルス感染症も...

他にも...

- 人と話す
- ゆっくり寝る
- 温かい飲み物を飲む
- など

自分なりのリフレッシュできる方法を見つけ、ひと休みする時間も大切にしましょう。