

ほけんだより1月号

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年1月

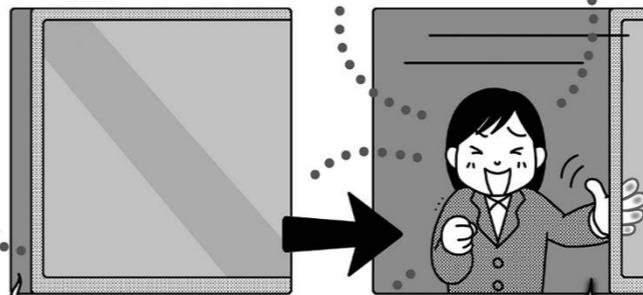
あけましておめでとうございます。2021年になりました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？今年も、例年よりも移動の少ない静かなお正月だったかもしれません。テレビなどで流される情報ばかり見ていると、不安な気持ちになることが多いかもしれませんね。そんな時は、一度深呼吸をして、自分の周囲を眺めてみてください。そこには何も不安になるものはなく、いつものと変わらない穏やかな日常がそこにあるだけです。いつものように自分自身の心を整えて、みんなで楽しく有意義な3学期を過ごしていきましょう。



集団の場では...

換気の徹底!

みんなで
気をつけよう!



授業中も少し開けて
常時換気を!

休み時間は思いきり!

換気のポイント
授業中は、窓側と廊下側の窓や扉を対角線に1か所ずつ少しだけ、休み時間は大きくしっかり開けて換気しましょう!

上手に息抜き
できていますか?

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸!

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回か繰り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり! 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



心と体を整えよう!

コロナで減ってしまったのは...

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月	コロナ影響前	14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月	緊急事態宣言下	29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月	緊急事態宣言解除後	24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



あたま

ポーっとして...

夜ふかしをしていませんか?
早起きから始めてみよう

め

なんだか疲れて...

ゲームやテレビの見すぎかも! 目を休める時間を作ろう

い

ごちそうはうれしいけど...

食べすぎていませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など