

スマイル

別海町立上春別中学校
平成26年 2月 4日 (水)
保健室 (担当: 眼部)



NO.25

ほけんだより

全国的にインフルエンザは右肩上がりで罹患者が増えています。(釧路方面)
注: 意下

例年1~2月にかけて流行しますので、まだまだ予防が必要です。体調を崩さないためにも毎日の(食事)(運動)(睡眠)(休養)も大事に考えないといけませんね。



★まだまだ大切★
★手洗い★うがい★

【2月の保健目標】

心の健康を考えよう

“からだの健康”は、今までの学びの積み重ねで、どうしたらいいか...は、わかる。でも、”心の健康”って何だろう?

楽しい・嬉しいって気持ちの時は、とても心の調子がいいですね。しかし、落ち込んだり、イライラしたり...

♡心を休める♡



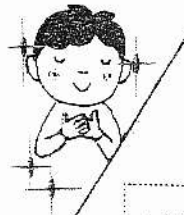
★からだを休める★

”心の調子が崩れる”こともあり、目に見えないストレスを抱えることもあるかもしれません。“もうやだよお～”と、ひとり泣いている人もいるのでは!?

ずっと辛い気持ちを抱えたままでは、心の健康が保てず、心もからだもバランスを崩してしまいます。それは大変!! どうにかしなければ。

～お風呂とからだのいい関係～

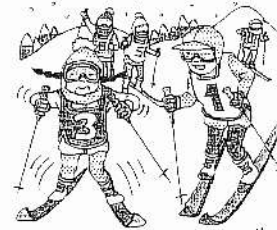
SSS



お風呂に入ってから、髪を洗うとさっぱりしてとても気持ちがいいですね。“からだを温める”役割もあり、お湯につかると寒さを縮めた手足の先が広がって全身ポカポカと温くなります。この時期シャワーよりも、湯ぶねにつかてゆっくりとからだをじわじわと温めてほしいものです。

- ★汗や汚れを洗い流して、からだを清潔にします。
- ★からだ全体が温まると、病気からからだを守る「免疫力」が強くなります。
- ★寝る少し前に、からだを温めることで寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。

タオルが必要です!



↑ 体調万全でケガのないように!!

今週のスキー授業が始まります!! 汗をかくので、背中に汗取りタオルを事前に入れておくなど工夫が必要です。



そして、汗を拭くたびにからだも冷えるし、雑菌が増殖してニオイが発生します。汗をふくこと、帰宅後はできるだけお風呂に入り、からだを温め、清潔にすることを心がけましょう。

早寝早起き朝ごはん

からだの調子がいまいちな時、皆さんはからだを休めますね。それと一緒に、心にも休める必要があります。何もしない時間をつくり、からだを動かして気分転換をしたり、好きな音楽や本を楽しんだり...と、自分に合った心の休め方を

見つけてやってみるといいですよ。
※ お友達や家族、先生方に自分の思いを話してみるとおすすめ。誰かに聴いてもらうスッキリするところもあるよ。
生きていくために、多少の悩み不安、ストレスはつきもの。上手に付き合っていく方法を学んでいけたらいいですね。

チョコに多く含まれる「カカオポリフェノール」には、ストレスに対する拒絶力を高める効果があります。食べすぎには注意です。

