

保健だより 2月

令和4年2月

大島中学校



2月に入り少しずつ日が長くなってきました。まだまだ寒い日が続きますが、体調管理をしてあたたかく過ごしてください。

さて、2月3日は「節分」です。節分は病気や災いを鬼に例えて、豆まきをするのが昔からの習慣となっています。今年1年健康に過ごせるようお願いをこめ、豆まきをしてみてください。

質のよい睡眠をとりましょう

「朝、すっきりと起きられない…」、「日中に眠くなってしまう…」そのような人は、睡眠不足や質のよい睡眠がとれていないかもしれません。

睡眠は食事や運動と同様に、健康に欠かせない要素の1つです。人生の1/3は睡眠時間ともいわれています。毎日元気に過ごすために、自分の睡眠を見直してみましょう。

★睡眠が大切な理由



体と心の疲れがとれる



成長ホルモンが出る



記憶が整理される

睡眠不足になると……

- ・だるい ・疲労感が残る ・あくびがとまらない ・肥満になる
- ・集中力が続かない ・注意力が欠如する ・免疫力が下がる
- ・イライラする ・不機嫌になる ・頭痛がする etc.



☆質のよい睡眠をとるためには

| | | |
|--------------|------------------|--------------|
| 毎日決まった時間に起きる | 起きたら太陽の光を浴びる | 朝ご飯を食べる |
| 適度に運動をする | 寝る3時間前までに食事をすませる | 寝る前にスマホを触らない |

こころの健康

皆さんの心の調子はどうですか？体と同じように、誰もが元気なときもあれば、調子が悪いときもあります。心がつらい時間が長く続くと、次第に体の不調へと繋がっていきます。心の不調を感じたら、家族や友達、先生にお話をしてみてください。自分の好きなことをしてリフレッシュするのもいいですね。

心のカゼにも気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

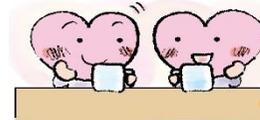
- ・友だちとケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

◇おすすめのリフレッシュ方法

- ♡音楽を聴く
- ♡体を動かす
- ♡美味しいものを食べる
- ♡散歩する
- ♡友達とおしゃべりする



そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

