# ほけれだより

畑野中学校保健室 No.9 2024年1月26日

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコッコッと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。 みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています!



### 1月の生活チェックの結果

1月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア 時間		夜の 歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ ティッシュ		元気にまたは楽しく学 校生活が送れている		
	11時に は寝る	それ 以降	よい	まあ まあ	食べ ない	目標 時間 以下	それ 以上	0	×	0	×	0	×	0	Δ	×
1年	69	31	42	54	4	62	38	100	0	85	15	54	46	81	19	0
2年	59	41	31	55	14	34	66	100	0	97	3	62	38	87	10	3
3年	53	47	44	53	3	41	59	94	6	74	26	56	44	76	24	0
全校	60	40	39	54	7	46	54	98	2	85	15	57	43	81	18	1

(%)



### 畑野中の素敵なところの

- 夜の歯磨きをしっかりできている!→虫歯・歯周病予防になる。
- 朝食をしっかり食べてきている!→朝食を食べると集中力 UP分
- ・爪を切っている人が多い!→身だしなみ〇、ケガ予防○

#### 畑野中のもう少しなところ

- ・就寝時刻・メディア時間
  - →学年が上がるごとに就寝時間が遅くなり、メディア時間が長く なる傾向があります。就寝時刻が遅くなると、授業中眠くなった り、免疫力が下がって体調を崩したりします!



島内でも新型コロナウイルスや感染性胃腸炎が流行りつつあります。生活習慣を整える、換気をする、手洗い・うがいをする、咳エチケットを心がけるなど、感染症対策をしましょう!!!

# 電モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりして しまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。 しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおっとしたら 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。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう





新学期が始まり、不安なことも増えてくる時期だと思います。 ケガや体調不良の時だけでなく、自分の体のことや心のことで 困ったこと、心配なことがあったら、いつでも保健室へ来てくだ さいね!

学校生活を送る中で、楽しかったことや面白かったことも教えてくれたら嬉しいです◎