

保健だより

2024年2月号
美祢市立伊佐中学校保健室

第3日曜日は
家庭の日
2月18日です

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用を心がけ感染対策を続けましょう。3年生は特にこれから大切な時期になります。体調を崩さないように、ベストな状況で過ごせるように注意をしましょう。

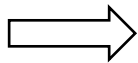
2月 ころの健康について考えよう

今月は、心の健康について考えてみましょう。自分でできる「セルフケア」とは

ちょっと体の具合が悪いけど、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。



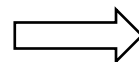
その時みなさん
どうしますか？



温かい消化の良い物を食べたり、ゆっくりとお風呂に入ったり、早く寝たり・・・



自分で出来る
範囲で自分の
面倒をみる



これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、心が疲れたときも、とても有効な手段で、早めに行うと、とても効果があります。

疲れた時、つらい時が人にはあります。わけもなくイライラしたり、ころがちょっと疲れたりした時は、思い切って「ころのセルフケア」にトライしてみませんか。自分でまず出来ることを6つ紹介します。試して見て下さい。

体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたりころと体をリラックスさせたりと、睡眠リズムを整える作用があります。軽いランニング、サイクリング、ダンスなどの有酸素運動がお勧めです。近所を散歩するなどもOKです。

今の気持ちを書いてみる

モヤモヤした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉やイラスト、漫画でも大丈夫。頭の中で考えるだけではなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことで、「悩みとの距離がとれて客観的に見られる」、「書いたことを読み返すことで気が付く」などの効果があります。

腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、汗をかいて心臓がドキドキして、呼吸も浅く、早くなった経験ありませんか。こんなときに「深い呼吸」を心がけてみて下さい。方法は簡単です。「ゆっくりと口から息を吐き出して、次は同じペースで鼻から息と吸い込む呼吸」を5~10分繰り返します。

「できていること」に目を向ける

問題を抱えていると、原因探しや自分の弱さ、欠点ばかりに目が行きがちに。でもその問題以外のことは「できている事が多い」はず。できていることに目を向けてみましょう。そして自分が「こんなふうになるといいな」と思う理想を思い浮かべ一つ一つ目標を実行し、クリアしたら自分をほめてあげましょう。こうやって、1つずつクリアすれば、自分の力で自信を取り戻すことができます。

音楽を聞いたり、歌を歌ったりする

「音楽」はごく自然に人のころと体を癒やしてくれます。その時々気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。ゲームやパソコン、本を片手に聞くのではなく、ただ音楽に聞くことに集中することが大切です。歌うのが得意な人は、歌うことも良いですよ。歌っている間は、自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラが落ちついてくるはず。落ちついてくるはず。

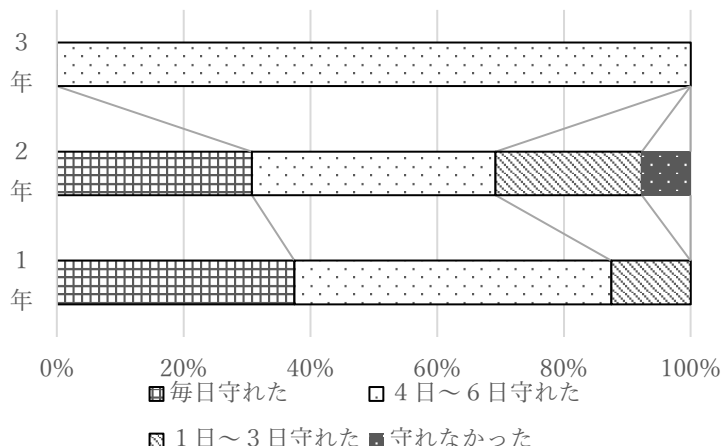


失敗したら笑ってみる

「笑い」はころを軽くして、つらい日々を乗り換える力を付けてくれます。もし失敗しても、自分を責めたり恥じたりするのではなく、失敗を潔く認めて「やっちゃった自分」を笑いとばしてみましょう。これもユーモアをセンスを磨く練習だと思ってみませんか。繰り返しやっていると、バランスの良いもの見方、広い視野がだんだん身に付いてきます。

今学期のグ〜グ〜チャレンジの結果を報告します

寝る時間について

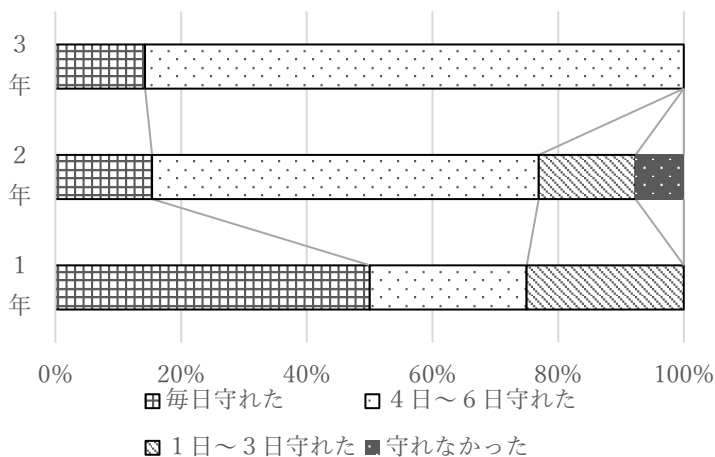


←2学期と比べると、1、2年生は「毎日守れた」人は増えました。「守れなかった人」も減って2年生のみとなりました。3年生は、受験に向けての時期なので難しかったのでしょうか。毎日守れた人はいませんでしたが、全員4〜6日守れました。

保護者の皆様には、お子様への声かけやコメントの記入にご協力いただきまして、ありがとうございました。

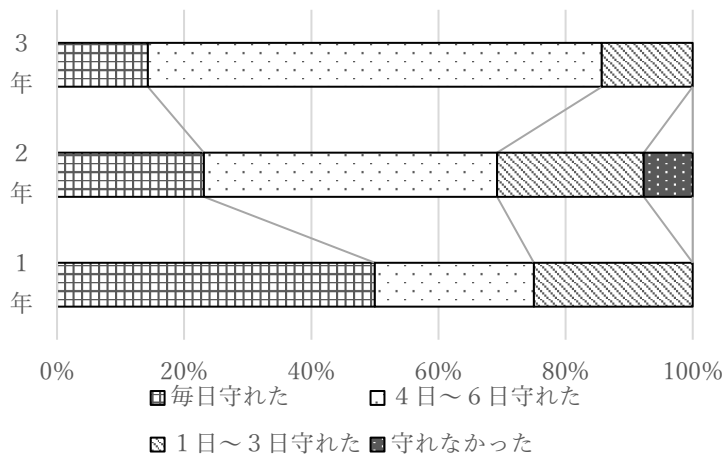


起きる時間について



←2学期と比べると、「毎日守れた」人が、1年生が半数近くの数に増えました。3年生は、「毎日守れた」、「4〜6日守れた」人のみとなりました。2年生は「毎日守れた」人が2学期と比べると半数以下の結果となり、「1〜3日守れた」人も少し増える結果となりました。

メディア使用時間について



←2学期と比べると、3年生は「毎日守れた」、「4〜6日守れた」人が9割になりました。1年生は約半数の人が「毎日守れた」という結果となりました。今年度は、毎学期ごとのチャレンジシートを参考にして、目標を立ててもらいました。来年度も自分の目標を振り返りながら、目標を立てていく方法で進めていきます。

詳しい結果については、学校の廊下に掲示すると共に、月例集会で発表します。

1月27日(土)学校保健安全委員会を開催し、保護者の皆様ご参加ありがとうございました。たくさんのご意見、ご感想を頂きましたので、今後のグ〜グ〜チャレンジ、メディアコントロールチャレンジに生かしていきたいと思っております