

保健だより

豊川市立小坂井中学校

保健室

1月号



3学期がスタート。進路や進級、まとめの学期が始まりました。新年は気持ち新たに目標をもち、物事を始めるのにとてもよいタイミングです。今月は、みんなが自分の力を最大限に發揮し、なりたい自分に近づくための「心身の整え方」についてお伝えします。

体が先、メンタル（思考）が後



「やる気が出ない」「なんとなく不安・・・」心を直接コントロールするのは、とても難しいもの。「人間は体の動きを感じて意識が動き出す」ということが明らかになっています。姿勢を正す、笑ってみる、少し早く布団に入って寝るなど、まず行動してみる。これは、心を回復させたり、安定させたりすることにつながります。

（出典：堀田秀吾著、「科学的に証明されたすごい習慣大百科」、SBクリエイティブ出版）

あなたの体は心の器



心の元気をためるには、まずその「器」である体を整える必要がありまます。自分の器を最高の状態に整えよう。

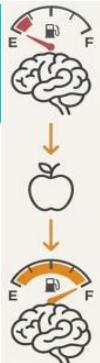
心のエネルギーをチャージする2つのスイッチ



睡眠は、脳の疲れを取り、感情を整理するために必要不可欠な時間。寝不足はあなたをイライラさせ、落ち込みやすくさせます。「最近、心に余裕がないな」と感じたら、それは「回復」が必要なサインです。



朝ごはんは、一日の活動を支えるガソリン。エネルギーが切れた脳では、集中力もポジティブな思考も生まれません。朝のエネルギー補給が、あなたの心を穏やかに、そして前向きに保ちます。



ウィルスに負けない体づくり



「手洗い」「換気」をルーティンに！
考えなくても体が動くくらいまで習慣化しよう。



湿度のキープでのどを守る。
こまめな水分補給をして、冬の乾燥からのどを守ろう。



環境やコンディションに合わせてマスクで防御。
人混みや咳が出るときなど、場合や体調に合わせてマスクをしよう。

体を守るためにメンテナンスを忘れずに！



体を万全にしておくことは、自分の心を大切にすることと同じ。

健康診断で受診の勧めをもらってそのままになっている子はいませんか？3学期中に受診を済ませ適切に治療や指導を受けましょう。「歯が痛いな・・・」「なんか調子がすぐれない」と気にしながらでは、勉強も運動も100%の力を出すことはできません。

心や体について知りたいことがあるときは保健室まで。
3学期もよろしくお願いします。

