

保健だより 1月



令和6年1月 一宮中学校保健室



あけましておめでとうございます。

冬休みは、ゆっくり過ごすことができたでしょうか？今年も心と体の健康を中心にいろいろな情報をお伝えしていきます。

これから、冬の寒さのピークとなります。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。予防の基本となる、「手洗い」は習慣としてできるように心がけ、よい1年になるといいですね。

自分では気づかないうちに
身についていた心のクセ!!

自分を好きになるために

自己肯定感が低いと、感情が揺れやすくなり、人を信じられなくなるなど、日常の中で感じる事がたくさん出てきます。「自分を好きになるために」できることから、やってみてはどうでしょうか？

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「ゆがかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

心と体の健康には、「睡眠」がとっても大切



受験を乗り切るために！！

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)



腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

★まちがい探し★ 全部で7つ 見つけられるかな??

