

ほげんだより

令和6年1月15日
浦安市立浦安中学校
保健室

1月

2024年が始まりました。震災や事故など大きな災害が続けて起こり、不安な気持ちで新年を迎えた人も多いと思います。被災された方々が1日も早く日常を取り戻すために、たくさんの人たちが力を尽くしています。今自分たちに何ができるでしょうか？
電気や水が足りない避難所では感染症が拡大しやすく、感染によって命を脅かされることも多いのですが、私たちが健康であれば、検査キットや薬を使わずに済み、その分被災地に届けてもらうことができます。今すべきことは、けがや病気をしないよう元気であることです。そして自分のためにも充実した日々を過ごしましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ!



災害だけでなく、テストや受験など、身の回りに心配なことがあると、ドキドキしたり、不安になったりしてしまふことがあります。ソワソワして落ち着かなくなったり、急に泣きたくなったりすることもあります。これは心にストレスがかかった時に誰にでも起こること、一生懸命に考えている証拠です。自分にあった解消法を見つけましょう。ただ、その状態が続くときは、ひとりではまんせず、おうちの方や先生に相談してください。

🎤 頭がぼおつとしたら 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、ひと休みする時間も大切にしましょう




スイッチ! 冬休みモード 学校モード


- ☆ 新学期が始まって、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
- ☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう

スイッチ! ① 早起き 

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ② 朝ごはん 

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③ 運動 

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。