

2024. 1. 31(水)

すこやか
鯖江市鯖江中学校
保健だより

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日が続きます。気温に合った服装で寒さに負けずに過ごしましょう。

皆さんは「笑い」が免疫力アップに関係していると知っていますか？免疫細胞の「NK 細胞」は笑うことによって活性化するそうです。「笑う門には福来る」の「福」は、心だけでなく体にも「福」を与えてくれるのですね。「笑顔」は周りの人に伝染します。いっぱい笑顔が増えるよう、まず自分が笑顔で過ごしてみましょう。



まだ注意! かせインフルエンザ

福井県で新型コロナウイルス・インフルエンザ患者増加中!

寒くても手洗い・換気はしっかりと!
かせ症状があるときは咳エチケット
予防マスクも効果あり!顔に沿うようにぴったりつけよう!!



朝ごはんは元気をチャージ!!

寒い朝は温かい布団から出るのが辛く、朝寝坊しがち・・・。

朝、時間がないとご飯を食べずに登校する人もいます。

朝ごはんは身体や脳を目覚めさせ、体温を上げ、身体を温めてくれます。



脳の栄養は「ブドウ糖」。ブドウ糖はお米やパンなどの炭水化物からとることができます。脳はブドウ糖をためておくことができず、朝は脳もお腹が空いた状態といえます。脳に栄養が足りないと、思考力がうまく働かず、イライラしたり、ボーッとしたりしやすくなります。そうすると、学業・運動面にも影響が出てきますね。



朝型生活のススメ

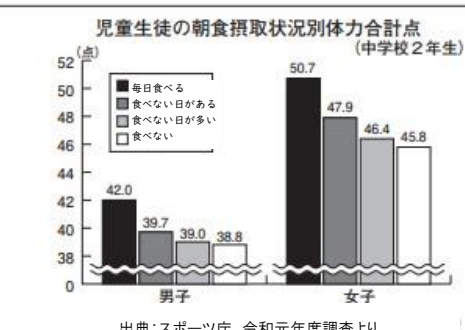
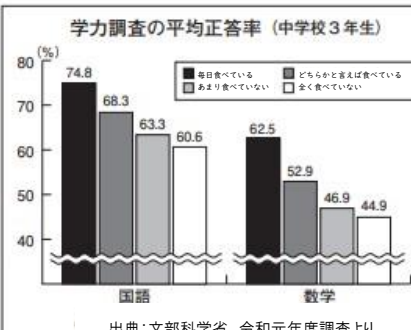
試験開始の午前8時40分

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もない。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかですっきりしません・・・



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもバッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな?



花粉症も予防が大事!!

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。症状が出る前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くすることができます。昨年までの症状が強かった人は、おうちの人と相談し、早めに受診しましょう。

天気予報で花粉情報をチェックし、洗濯物の干し方や窓の開け方などを工夫しましょう。



花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



オススメ
綿素材
化学繊維

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



1年 いのちの物語を紡ごう

※各学年で「からだナビ」を行いました。内容を簡単に紹介します。

過去から受け継がれているいのちを生きている
自分で限界を決めていませんか？最初からあきらめていませんか？
「面倒くさい」と何もしようとしないということはありませんか？

10年後のなりたい自分に近づくために、
「今踏み出せる一歩」を考えました。

- 勉強の時間を増やして最後まで諦めない。何事にもチャレンジして経験をする。
- 知識を身に付けるためにたくさん本を読む。
- 自分にあった仕事を見つけるために勉強して職業を選べるようにしたい。
- 生徒会や自治会長になったり、学年のイベントなどで進んでリーダーになる。
- 誰かが困っていたら助ける。
- 自分が将来就きたい仕事のために使えそうな資格を取っておきたい。自立して生活したい。
- 生活を見直して将来いい生活ができるように早寝早起き、ゲームの時間を減らしたりしていきたいです。部活や学習では毎日予習したり部活で新記録を出したり将来のことについてこれから色々と考えていきたいです。

自分だけの命の物語。
どんな物語にしますか？

2年 折れない心 「レジリエンス」

レジリエンスの具体的な力「回復力・復元力」「心の柔軟性」「プラスに変える力」

レジリエンスを高めるための行動は・・・

①自分の強みを認識し活かす。

②感謝の習慣を作る。誰かに何かをしてもらって当たり前と思っていれば感謝の気持ちは持てなくなる

・感謝の習慣を作ることで、レジリエンスを弱めてしまう考え方の「すべき思考」（「当然」「べき」「ねばならない」）を少しずつ手放すことができる。

③心の支えとなるサポーターをつくる⇒人に頼って支えてもらうことも大切

<生徒の感想>

- 感情は変えられないけれど、思考や行動は変えることができるということがわかりました。
- 普段から自分一人で頑張ろうとしてしまうので、もっと周りの人を頼ろうと思いました。前向きに考えていきたい。
- 自分はメンタルも弱くて勉強も不得意でずっと自信がなかったけど、レジリエンスを高めるだけで部活では本番に強くなったり、勉強では集中力が上がったりなど、たくさんのメリットがあることに気づけました。受験などに活かしていきたい。



3年 ストレス解消

自分なりのストレス解消法を見つけよう！

呼吸法

- ①息を吐く
- ②ゆっくり吸う
1・2・3拍くらいで。
- ③1テンがおく
- ④ゆっくり息を吐く
7～10拍くらいかけて吐く。

書き出す



運動をする



集中力アップ

鉛筆キャッチトレーニング

- ①親指と人差し指で鉛筆の先端を持つ
- ②指を離して、落下させる
- ③下の手で鉛筆の上端に近い場所をつかむ



対話をする

感覚器官を高めることで、集中力が高まる。脳と指先はつながっているとされているよ。

音楽を聴く

<生徒の感想>

○ストレスには色々原因があり、それを改善するには様々な方法があることがわかりました。満足できなくてできるストレスは溜まりやすいと思うので、自分に対してもっと気楽に考え、こんな自分でも大丈夫という気持ちで生きていきたいです。

○ストレスには悪い点だけでなく、なにかに挑戦するきっかけになるという利点もあると知ってびっくりした。これからは、ストレスを溜め込み過ぎないように、物事をポジティブに捉えようと思った。