

ほけんだより 1月

旭中

冬休みが終わり、学校生活が始まりました。生活のリズムは戻ってきましたか。まだまだ、新型コロナウイルス感染症に注意が必要な毎日が続いていますが、手洗い・うがい、毎日の体温計測はできていますか。自分でできる感染症予防を、毎日忘れずに行いましょう。



新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱だけが症状ではありません。発熱がなくてものどの痛みや頭痛、腹痛、気持ちが悪くなるなど、いつもと体調が違うなど感じるときは、学校を休んで家で様子を見てください。必要に応じて、医師の診察を受けてください。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！





イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。
 胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。
 イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



ストレスを感じるのはいつ？

- A みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…

このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい…なんてこともあるのです。



- B うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。



受験頑張ろう！

3年生は、受験が始まり、緊張した毎日を過ごしている人もいます。適度なストレスは、やる気や前向きな気持ちを持たせてくれますが、たくさんのストレスは、体へのダメージが多くかかり体調不良を招きます。

ストレスは、人によって感じ方が違います。ストレスを感じたときの自分なりの対処法を見つけることが大切です。

また、人にストレスを与えない心遣いができるといいですね。

朝型生活に変えたいのに…

なかなか眠れないときには

<p>眠る前にお風呂に入って体を温める</p>	<p>日中によく体を動かしておく</p>
<p>布団に入ってからいろいろなことを考えない</p>	<p>眠る前にスマホやパソコンを使わない</p>

受験に向けて…睡眠のコツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間により頭を動かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。

