



宇都宮市立清原中学校
令和5年2月21日

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



2月の保健目標

心の健康に目を向けよう

自分も相手も大切にする I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えたと、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

親
切
の
き
っ
か
け
は
…



あ

る調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位は**お母さん**。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。

また、第2位は**初めて会った人**。知らない人が電車やバスで席をゆずっているとところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。
そして、その姿が与える影響は大きいのですね。



そろそろ

花粉が 飛ぶ時期です



花粉を99%カットする 魔法のマスク

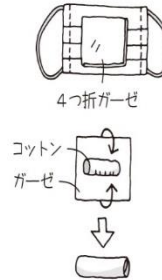
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- ① 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



お知らせ

家族がインフルエンザに感染した場合でも、本人に体調不良がなければ学校を欠席する必要はありません。登校前の検温とを忘れずに行ってください。

学校保健・給食委員会を開催しました！！

コロナ禍で中止されていたため、2年ぶりの開催となりました。内容は、今年度の感染症対策について、健康・体育・食育の分野から本校生徒の実態や取り組みについての報告、学校医の平野良郎先生による講話です。ご参加いただいたPTA役員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

講話の内容を少しご紹介します。

「思春期における自律神経障害について」

「睡眠」がとても大切です！

- 睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、これを繰り返すサイクルがある。このサイクルが崩れると、朝起きられなくなる。
- 特に、電子デバイス(スマホやゲーム)を長時間見ていると、このサイクルが狂ってしまう。
- 睡眠の乱れが原因で頭痛や吐き気を起こすことがある。

《そうならないために…》

- 早寝早起きをして、睡眠サイクルを取り戻す。
- 運動したり、日光に当たる。

※光が重要なのは、体内時計を調節する「メラトニン」が、光によって分泌されるため。

頭痛の種類

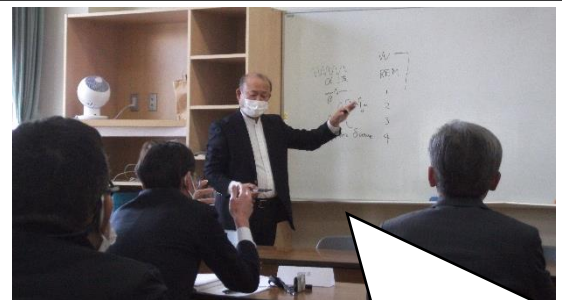
頭痛には「緊張型頭痛」と「片頭痛」の2種類があります。

緊張型頭痛

約7割の人が、このタイプ。主に、肩こりやストレスが原因で発症し、頭全体をグッと締め付けられるような痛み。

片頭痛

約3割の人が、このタイプ。エストロゲンが関係していることから圧倒的に女性に多い。拍動性のズキズキとした痛みで、嘔吐を伴うことが多い。



病院や薬に頼る前に、睡眠の乱れ・生活リズムの乱れを直すことが一番！自律神経が整うと、不調が改善されていきます。