

ほけんだより

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室



2月の保健目標

心の健康に努めよう

今年の2月は雪が降ったり、春の陽気すら感じるくらい暖かかったりと、寒暖差が激しい日々が続いています。激しい寒暖差が続くと、自律神経のバランスが崩れて疲労がたまり、さまざまな体調不良を引き起こすリスクが高まります。日頃から対策をして、疲労をためないよう気を付けましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



🎤 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て、ひと休みする時間も大切にしましょう



保護者の方へ

お子様のケガの申請、お忘れではないでしょうか?日本スポーツ振興センターの災害共済給付契約について、在学する間(3年間)、加入していただいております。学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。

こども医療費助成制度などの制度を利用しても、医療費の総額の1割程度がお見舞金として給付されますので、ご活用ください。

対応の基本は // **入れない・つけない・落とす**



花粉症の季節がやってきました。目のかゆみやくしゃみなど、辛い人を見かけます。以下のような対策を行い、これからやって来る本格的な花粉シーズンを頑張って乗り切りましょう。

また、普段病院へ通院している人は、早めにいつもの薬をもらっておきましょう。

帽子・マスク・メガネをする

つるつるした素材の服を着る

花粉を払い落とす

天気予報で花粉の量をチェックする

手洗い・うがいをする

洗顔する

晃陽っこ生活チェックを行いました

今年もみなさんの生活習慣の振り返りを行いました。今年は学校栄養士さんとも連携し、食事に関する項目を増やしました。

☆2023晃陽っこ生活チェック☆

1. 朝、家を出る何分前に起きますか？
2. 毎朝、顔を洗っていますか？
3. 朝食を食べていますか？
4. 朝食後、歯みがきをしていますか？
5. 夕食後、歯みがきをしていますか？
6. 平日の夜、寝る時間は何時ですか？
7. 排便(うんち)をしていますか？
8. 食事をする時、正しい姿勢を意識していますか？
9. 食事をする時、よくかむことを意識していますか？
10. 好き嫌いをしないで食べていますか？
11. 平日家にいる時に、ICT 機器を勉強のために使う時間はどのくらいですか？
12. 平日家にいる時に、ICT 機器を勉強以外で使う時間はどのくらいですか？



★家を出る1時間前に起きられていない人が、約40%いました。10月の保健だよりに掲載してあった「グッドモーニング60分」(朝起きてから登校するために家を出るまで、60分間確保する)を実践してみよう!

★毎朝顔を洗っていない人が約27%いました。昨年度もお伝えしましたが、寝ている間の汗や皮脂汚れを落とし、ニキビなどの肌荒れを防ぐために、朝の洗顔は大切です。水やぬるま湯だけでも十分です。必ず毎日洗うようにしましょう。



★毎日排便しない人が、約35%いました。朝は体が活動モードに切り替わり、腸も活発に動き始めるので、朝食後の排便が理想的です。そのためには、朝余裕をもって過ごせるようにしたいですね。

早寝、早起きという規則正しい生活習慣を身につけることは、様々なことにつながります。

「早寝早起き朝ごはん」を心がけよう!!