



ほけんだより

1月

令和6年1月9日

陽東中学校

保健室

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。1年の始まりにおぼろげでも何かしらの目標をしっかりとて、目標をもとに計画を立て新たな気持ちで頑張りましょう。一步ずつ着実に進んでいきたいですね。

1月の保健目標
健康目標をたてよう

健康習慣で、今年も良い1年になりますように！

- | | |
|--|--|
| あ 朝ご飯、元気な1日スタートだ  | お お風呂に浸かってリラックス  |
| け ケガ予防、準備運動念入りに  | め 目覚めをよくする 早寝早起き  |
| ま 丸まった背筋はピーンとまっすぐに  | で できるかな？ ケガの後の応急処置  |
| し 食事はいつもバランスよく  | と 登校前のトイレ習慣  |
| て 手洗い・うがいで、ウイルスバイバイ  | う 運動で、心も体も強くなる  |

冬に起こりやすいけがに注意！！

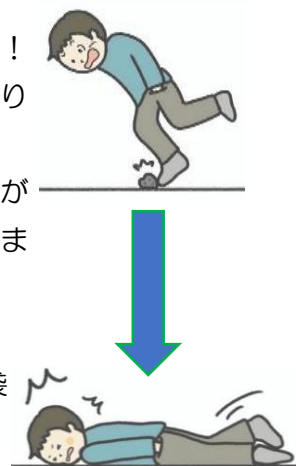
○低温やけどに注意！

- 使い捨てカイロや電気カーペットなど、低温でも長時間の使用でやけどをすることがあります。
- 熱いという感覚がないので、気付いたときには皮フの奥までやけどをしている場合など、見た目は軽傷でも重傷になっていることもあります。



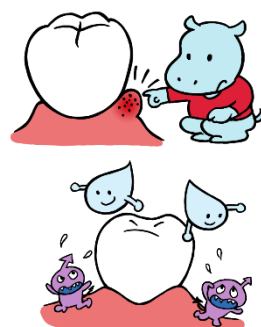
○転倒による打撲・捻挫に注意！

- 凍った路面や雪が積もったりしている所は滑りやすいです。
- 転んだときに手を着くことができないと、顔や頭を打ってしまい、大ケガに繋がります。
- 歩くときはポケットや袖から手を出して、寒い時は手袋を着けると良いですね。



冬休み中の歯みがきチェック

陽東地域学校園では、歯の健康教育の取組の一つとして、ブラークテスターを使用して、「歯みがきチェック」を実施しています。冬休み中に各家庭で実施し、1月12日（金）までに担任への提出となっています。実施のご協力、ありがとうございました。



受験生の皆さん、もうひと踏ん張り!

1. 睡眠時間はしっかり確保しよう

睡眠不足は集中力・記憶力の敵です。受験勉強で起きている時間が増えますが、寝るときは部屋を暗くして、睡眠の質を上げましょう。



2. 夜型から朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。脳が活発に動き出すのは起床後2時間くらい…試験が9時からだとすると?



3. 不調のときは焦らず休養を

体調の悪いときには無理をしても悪化するだけです。集中できないときはホッとひと息も大切です。

4. 免疫力を高めましょう

病気に対抗する免疫力を高めるためには、「バランスの良い食事を3食きちんと食べる」「こまめに体を動かす」「睡眠をしっかりとる」など、どれも基本的なことですが、これら続けることが必要です。免疫力は簡単にパッと高まるものではありません。日々の積み重ねが大切です。試験で力を出すためには、まずは身体と心の健康が一番大切です。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク・・・という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私達にとって自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように・・・応援しています!

😊 笑う門には“健康”も来る 😊

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞をやっつける働きを持つNK（ナチュラルキラー）細胞が、笑うことで活性化することが分かっています。その他にも、落語を聴いた後、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあります。「笑えば心も元気になる」のは、みなさんも経験したことがあるのではないのでしょうか。今年も大いに笑って、心身ともに健康に過ごしましょう。

