



ニコニコ everyday

日間賀中学校
保健だより
2019. 12. 2

11月21日にインフルエンザの流行が始まりましたと発表がありました。これから、持久走大会や合唱コンクールがあります。寒い時期になるので、インフルエンザや風邪にならないようにするために体調管理が重要です。早めの休養や手洗い、うがいを行って、元気に参加できるようにしてください。

今年も残り1か月になりました。やり残していることはありませんか？来年に持ち越しをしないように、12月のうちに終わらせておきましょう。



睡眠が大切な理由

睡眠は身体と心を健康に保つために必要なものです。心の健康を保つという役割は関係なさそうに感じるかもしれませんが、睡眠不足になるとイライラしやすく、疲れやすくなります。眠ることで、身体と心の疲れをとるなどして、次の日も元気で過ごす準備をします。

【睡眠の役割】

- ①身体と心の疲れをとる
- ②身体を成長させる
- ③免疫力を高める
- ④記憶を定着させる
- ⑤ストレスを解消させる



【子どもに必要な標準睡眠時間】

出典：早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの三角形

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

左の表を見ると中学生のみなさんは、8～9時間以上の睡眠が必要になります。みなさんは8～9時間睡眠はできていますか？

12月2日から1週間生活リズムチェックがあるので、睡眠時間の見直しをしてみましょう。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

12月の来校日 5日(木)、19日(木)

1月の来校日 9日(木)、23日(木)

冬休みに楽しみにしていることはありますか？大八木先生に楽しみにしていること等話してみるのはいかがでしょうか。

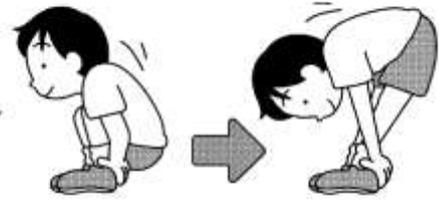
保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。





持久走がはじまります！ケガに気をつけよう

寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



運動中・直後の筋肉痛は…

肉ばなれかもしれません！すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



第2回学校保健委員会

11月19日（火）に「考えを変える練習をしてみよう！」というテーマで学校保健委員会を実施しました。その内容や感想の一部を紹介します。

〈こんなとき、どうする？〉

日常生活（学校生活中心）のネガティブ感情になりやすい場面で、どのように考えることができたか、気分が落ち込まない（ポジティブ）や気分が変わらないでいられるかを個人とグループで考えた。

〈不安や緊張したときにおすすめの方法：腹式呼吸〉

腹式呼吸の効果

意識して深い呼吸をすることで、呼吸が整い、身体の力を抜くことができる。

方法

- ①鼻からゆっくり大きく息を吸う。（3秒）
- ②少し止める。（1秒）
- ③口からゆっくり息を吐く。（6秒）

☆ポイント

- ・10秒にこだわらなくても大丈夫
→長くゆっくり息を吐くこと。
- ・秒数を数えることに集中する。

〈感想〉

- ・個人で考えたときよりグループで考えたときの方が自分と違った考えで、そうなんだと思う考えも出てきたので、いいグループ活動ができたと思った。
- ・緊張したときや落ち着きたいときには、腹式呼吸をやってみようかなと思った。
- ・1つのきっかけでマイナスなイメージからプラスの前向きなイメージに変えられることが分かった。グループの人と話し合う中で、1つの物事に対して様々な意見が聞けて面白かった。
- ・考え方を少し変えるだけでも、心の負担が減ることが分かった。