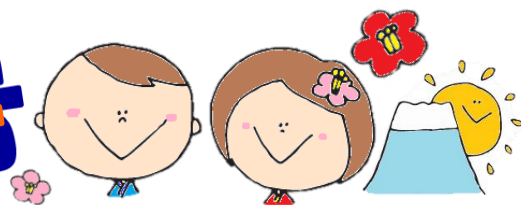


ほんだより 1月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和4年1月

🏠 2022年 あけましておめでとうございます 🏠

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？楽しかった冬休みも終わり、今年度のファイナルステージがスタートしました。3年生は高校生に、2年生は最高学年に、1年生は日間賀中学校の先輩になる準備を進めていきましょう！

まずは、生活リズムからです！まだ、生活リズムが冬休みモードの人は規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から・・・ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。

今年も日中生のみなさんが、心も身体も元気に過ごせることを願っています♪



冬休みモードから学校モードへ切り替えよう！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病氣と戦う力が弱まり、皆さんの体がとても心配です。そこで、冬休みモードから抜け出す方法を紹介합니다。

1. 夜は昨日より10分早く寝る、明朝は今朝より10分早く起きる。(早寝・早起き)

これを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けます。いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分ならなんとかできそうな気がしませんか。たった10分。されど10分。これが大きなポイントです。早速、今日から試してみてください。おうちの人や目覚ましの力を借りて、頑張る勇気を持ちましょう！



2. 毎日、朝ごはんをしっかり食べる。

朝ごはんを食べずに登校しても、頭(脳)も体も動きません。朝ごはんは、一日の大切なエネルギーです。しっかりと食べましょう！いきなり赤色・黄色・緑色の3食の食品をそろえるのは難しいと思います。まずは、パンだけ、白米だけから始めて、徐々にヨーグルト、牛乳、フルーツ、サラダなど増やしていけるとよいですね！

⚠️ ポケットに手を入れていると危険 ⚠️

12月に入ってから、ポケットの中に手を入れて歩いている人をよく見かけるようになりました。これは危険なことです。なぜ危険なのか…。**転んだとき、真っ先に助けてくれるのは『あなたの両手』**だからです！！ いざというときに、自分の身の安全を守れるようにしたいですね。

転んだとき、手がつけずケガをします！



歯が折れたり、鼻血が出たり、たんこぶができることもあります。



姿勢が悪くなります。



冷えを防ごう!



指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、からだ全体が寒いわけではないのに、部分的に冷えるを感じる状態を「**冷え性**」といいます。冷え性は、血行(血液の循環)が悪くなることで起こります。

●冷え性対策あれこれ●

ぬるめのお風呂にゆっくりと入る

38～40℃くらいの温めのお湯に、20分以上ゆっくりとつかると、血流がよくなり、体が芯から温まります。半身浴(みぞおちから下だけお湯につかる)が心臓に負担が少なく、お勧めです。



⇒手浴や足浴も効果あり!

洗面器やバケツなどに少し熱めのお湯を入れ、そこに手や足を10～15分程度着けます。お湯の中で、手や足のマッサージをしたり、足踏みや足の指を動かしたりするとより効果的です。

バランスのよい食事で栄養をとる



冷え性を改善するためには、ビタミンB・C・E群、鉄分、良質なタンパク質などの栄養素が特に重要といわれています。これからの栄養は、毎日の食事でバランスよくとるようにしましょう。

⇒からだを冷やさないように食べ方にも工夫を

野菜をとるにしても、生野菜のサラダはからだを冷やしてしまいがちですが、温野菜にしたり、野菜スープにしたりするなど加熱調理をすれば、冷えを防げます。



適度な運動をする

筋肉には、からだの中で熱を作り出す機能があります。そのため、日頃からウォーキングやストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。



⇒冷え性を改善する簡単運動

仰向けに寝て足を上にあげ、足首の曲げ伸ばしをしたり、空中で自転車こぎやバタ足をしたりするだけでも、血行がよくなりポカポカとしてきます。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

1月来校日:13、20、27日(木)

2月来校日:3、10、17、24日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています! 悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう!

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ

生活リズムチェックについて

1/12(水)～1/16(日)まで、日間賀小学校と同じ日程で生活リズムチェックを行います。生活習慣を整えるためには、保護者の皆様のお力が必要です。冬休みで乱れた生活習慣を整え、正しい生活リズムで学校生活を送れるよう学校と共に子どもたちを見守っていただけたらと思います。

また、生活リズムチェックカードには保護者のコメント欄があります。お手数ではありますが、最終日に子どもたちが今後も頑張れる一言を記入していただきますと幸いです。ご協力よろしくお願ひいたします。