

# 保健だより 12月号

2024年もあと少し！



令和6年12月3日  
布佐中学校 保健室

2024年も残すところあと1ヶ月となりました。冷え込みが厳しくなり、朝、布団が離してくれない人も多いのではないのでしょうか。寒い冬を乗り切るには、「首」「手首」「足首」の“3つの首”がポイントです。マフラーや手袋、厚い靴下で温かくして、身体を効率よく温めましょう。



## 寒さに負けない身体をつくろう



### ○朝食を食べよう

身体が温まると同時に、1日の活動スイッチが入ります。食欲や時間がない人も、何か一口でも食べてから登校するよう心がけましょう。

### ○太陽を浴びよう



朝日は体内時計をリセットする、目覚まし時計の役割があります。体内時計が整うと、朝-昼-夜の1日の変化や、季節の変化に対し、体温を効率よく適応できるようになります。

### ○衣類の工夫をしよう

肌着は夏だけ着用するなんて人はいませんか？ 下着には汗を吸い取る役目の他にも、保温効果があります。服と肌着の間に温かい空気が溜まることで、2℃程度暖かく感じるそうです。

### ○運動をしよう

運動習慣がある人はない人に比べて代謝が良いため、免疫力が高くなります。特に冬休み中や受験生は、運動の機会が減りがちです。気分転換に体を動かすのもいいですね。

### ○湯船につかり



冷えた体を温めるのはもちろん、疲労回復や質の良い睡眠のためにも有効です。

## 心地よい距離感を考える



自分の身体や心は自分だけのものです。他人との距離感は、人に合わせるのではなく自分で決めることができます。自分の心地よい距離の境界「バウンダリー」は、相手と異なることがあります。相手はどのような気持ちなのか想像したり、直接確認したりして、“思いやり”を心がけましょう。

## バウンダリーを意識してみよう

### ▼回し飲み編

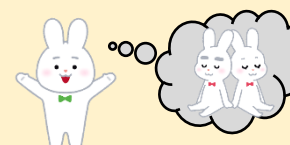
「飲み物を一口ちょうだい!」と言われて、渡せるのは誰まででしょうか。

Ex) 家族、親戚、友人、疎遠になった友人、初対面の人…



### ▼親しい間柄編

自分は「親しい人とは手をつなぎたい。」



でも相手はどう…？

- ・手をつなぐのは苦手。
- ・人前ではつなぎたくないが、人がいないところであればよい。
- ・前は嫌だったが今回はいいかも。

### ▼メッセージ編

自分は「既読をつけたらすぐに返信をする。」



でも相手はどう…？

- ・少し考えてから返信をする。
- ・返信の必要のない内容には返信しない。
- ・前は忙しかったが、今回はすぐに返信する。

人によって考え方が違いますね。正解はありませんし、選んだものに根拠もありません。しかし、家族や親しい人であっても、自分の考えを他人に強制することは「バウンダリーの侵害(人権侵害)」につながります。許可を取ること、また嫌な時はNOと言えるようになることが大切です。

☆相談室だより12月号では「心の境界線(バウンダリー)」について詳しく紹介されています。

保健だよりと併せて確認してみてください。

