



保健目標 ・ 心の健康について考え、
心身を鍛えよう

春日部南中学校保健室
令和7年2月

2月は如月ともいいます。衣をさらに着ると書いて「衣更着」からこの言葉の由来があるともいわれます。寒い時期なので、毎日ジャージが必要になると思います。忘れずジャージ上下をカバンに入れて寒さ対策をして、冷えから体を守ってください。1月中の本校の感染症発生状況は、インフルエンザが16名、新型コロナウイルス感染症が3名でした。春日部市内の小中学校で1月末に学級閉鎖をしている学校は1校のみで、感染症は落ち着いているようです。2月後半には、3年生の進路決定にかかわる学力検査、1・2年生の期末テストがあります。かぜをひかないようにビタミン、ミネラル、たんぱく質、炭水化物、脂質を過不足なく摂って、十分な睡眠時間を確保し、体調を整えてください。



1年生保健講話 2/3(月)

助産師の日野暁子さんを講師にお迎えして、1年生が「成長していく心と身体」を学びました。「自分の体を大切に、自分の体をコントロールしていこう。大人になるということは、『ご自由にどうぞ』ということでもあるが、そこには、義務や権利、責任がともなってくるということ。」や、「プライベートゾーンのルールを守る①自分を大事にする②周りの人も尊重できる③同意をとる」ことなどを学びました。



笑いは
こんなに
効果
がある!!



免疫力が上がる



記憶力が上がる



リラックスする



幸福を感じる



仲良くなる

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

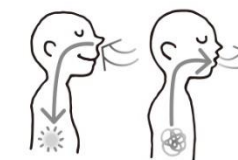
勉強 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

