



ほけんだより 1月号

令和6年1月9日
益子中学校 保健室

2024年 健康目標

新しい一年が始まりましたね。今年はどんな一年間にしていきますか？
もう今年の目標を立てたと思います。

どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。
そのためには、健康な心と体が必要です。

今年一年、健康に過ごすために、ぜひ健康目標を立ててみましょう。



生活リズムを切り替えよう！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

★保護者の皆さまへ

日頃よりお子様の体調を確認していただき、ありがとうございます。

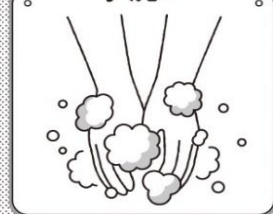
昨年度末は、インフルエンザが猛威を振るい、たくさんの生徒が罹患しました。気温が低く乾燥するこの季節は、感染症がまん延しやすくなります。

今後も、登校前の健康観察をご家庭で継続いただき、何か普段と違うと感じることがありましたら、無理をせず、受診するか、ご自宅で療養してください。

感染対策

続けよう

手洗い



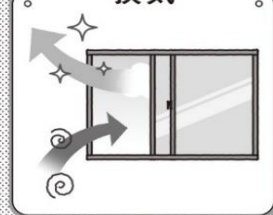
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう



受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!!

**睡眠時間は
しっかりと確保して!**

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番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。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ジグゾー!

**不調のときは
あせらず休養を**

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。

1月5日(金)から私立入試が始まりました。緊張や不安があった人も多かったのではないのでしょうか?3月には
県立入試も控え、ますます入試ムードが強まりますね。1・2年生も必ずやってくる入試シーズン。自分たちの生活
を見直し、感染症や体調不良にならない体づくりで先輩方を応援しませんか?

「言い換え」で前向きに!!

※学校保健委員会 鳥井SC 講話より

「あなたは自分が好きですか?」そう聞かれて「はい!!」と答えられますか?

日本人は他国の人に比べて、自分を褒めたり、好きだと自信をもって答えられないそうです。なぜなら、日本には昔から「謙遜する」という文化があり、それが根付いているから。でも、謙遜も度が過ぎると、自分を正しく評価できなくなり、マイナスに物事を考えてしまうようになります。

とくに、周囲の目や評価が気になる思春期は「自分はダメだ」と感じやすく、自分の事が嫌いになってしまう傾向が強いのです。でも、本当にダメな部分ばかりなのではないでしょうか?自分で困っている部分を違う言葉に言い換えると、新しいイメージが湧くかもしれません。

【例】

自分で言い換えてみよう

| 自分の困った部分 | 長所への言い換え |
|------------|-----------------------|
| 気が短い・怒りっぽい | 決断が早い 切り替えが早い 正直だ 素直だ |
| 根気がない | 気分転換がうまい ムキにならない |
| グズグズしてしまう | ゆったりしている 慎重だ 失敗が少ない |
| 落ち着きがない | 元気がある 好奇心が強い 決断が早い |
| 消極的だ | 奥ゆかしい ひかえめだ 周囲に気を配れる |
| 暗い | よく考えて行動できる 落ち着きがある |

| 自分の困った性格 |
|----------|
| |
| 長所への言い換え |
| |



あなたを認めてくれる人は必ずいます。
「自分なんか…」と思わず、前向きに考えられるといいですね。
ただ、あなたの行動を指摘してくれる人がいたら、素直に受け入れることも大切です。

