

# ほけんだより 2月

令和6年2月8日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

みんなの健康を応援します

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル



たくさんの方が  
さわれるものだよ

さわった後は  
石けんで手を洗い、  
ウイルスを落としましょう



推し活もいいけど  
**温活**も  
忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えてくいた体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



## 運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



## 入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



## 服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

# モヤモヤを吹き飛ばせ! みんなのストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くとうまくないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



免疫カアップ! ☆ 笑って

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



笑って体も心も元気