ほけんだより12月

令和３年12月２３日(木)

栗源中学校　保 健 室

冬休み中も引き続き「健康観察カード」の記入を毎日忘れずにお願いします！

２０２１年も残すところあと少し。今年はどんな１年でしたか？

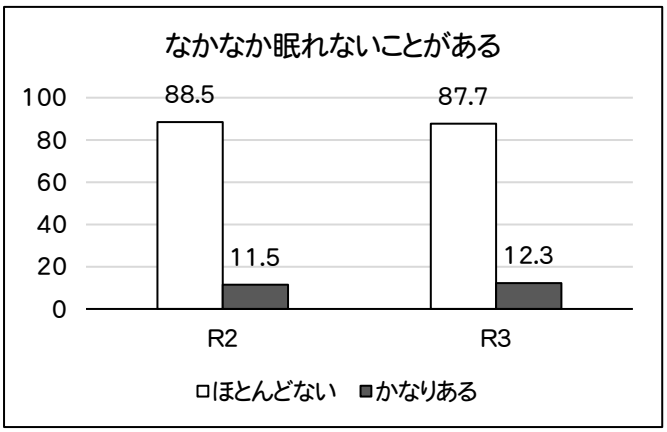
明日から待ちに待った冬休み♪クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、生活を整えて、オミクロン株など感染症を吹き飛ばしていきましょう！

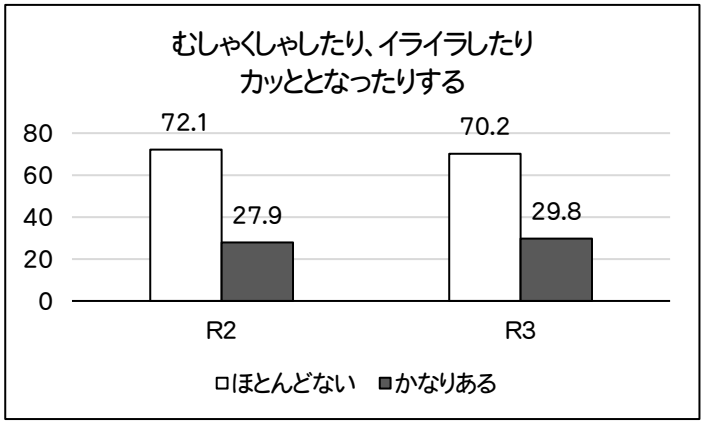
栗中生に聞きました!

新型コロナウイルスに関する心とからだのアンケート結果より

～同じ子供たちを対象にＲ２とＲ３の実態を比較してみました～

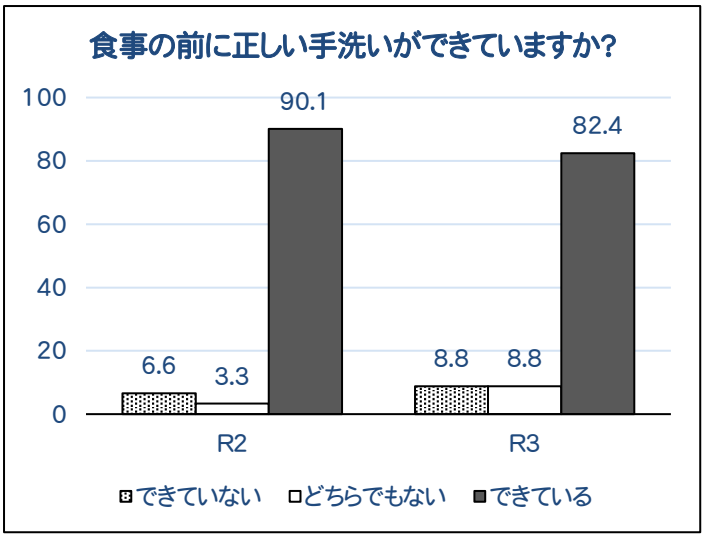
対象：Ｒ２：栗小６年生、栗中１～２年生（９月実施）　Ｒ３：栗中１～３年生（７月実施）

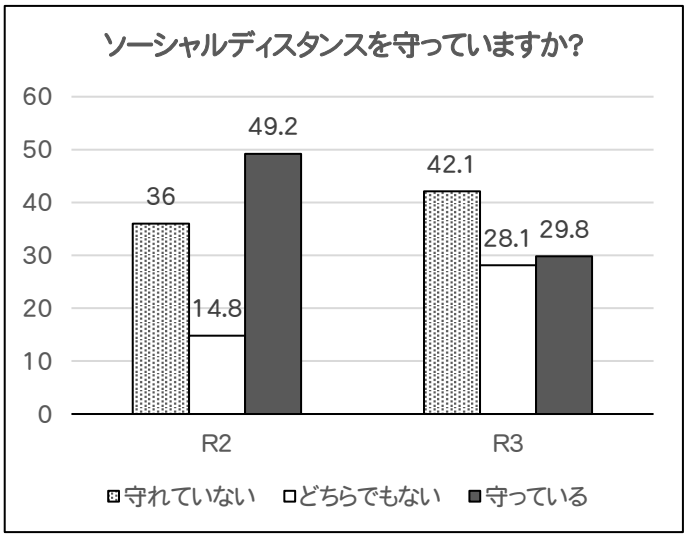




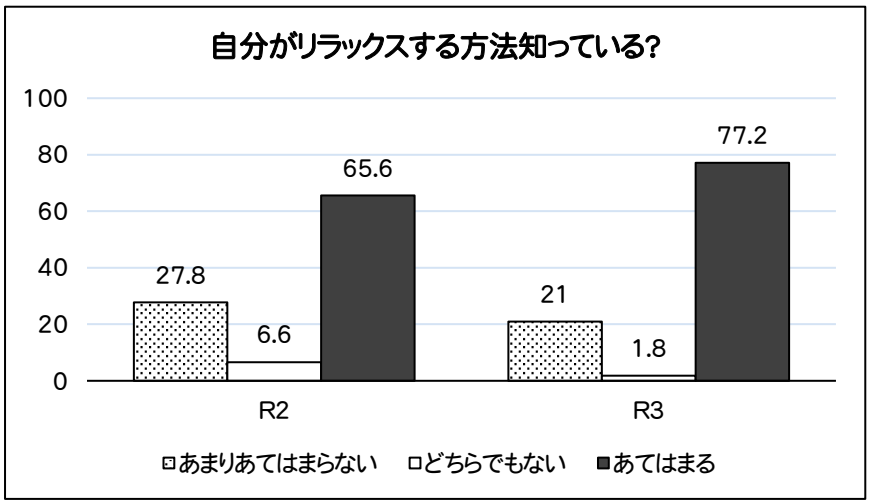
社会全体としても、コロナ禍における心的ストレスがあることは明らかです。

栗中生を見てみると「なかなか眠れないことがある」「むしゃくしゃしたり、イライラしたりする」割合が昨年度より高くなっていました。

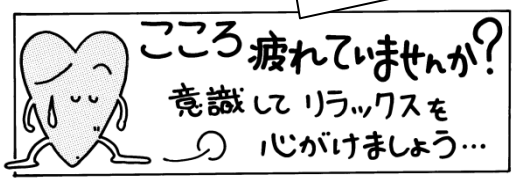




感染症予防の基本「手洗い」「ソーシャルディスタンス」をしっかりできている人の割合が昨年度より低くなっており、予防の意識が薄れていることが伺えました。



栗中生は、自分の気持ちをリラックスさせるために「自分の好きな事」を大切にして、色々な方法を実践しているみたいです。この冬休みも上手にリラックスを心がけてください。



♪♪♪♪♪栗中生に実際にやっているリラックス方法を聞いてみました♪♪♪♪♪

好きな音楽をきくこと ♪　野球 ♪　ゆっくり休む ♪　深呼吸♪　走る ♪

読書 ♪　計算・勉強 ♪　好きな動画を見る ♪　1人になる ♪　寝る♪

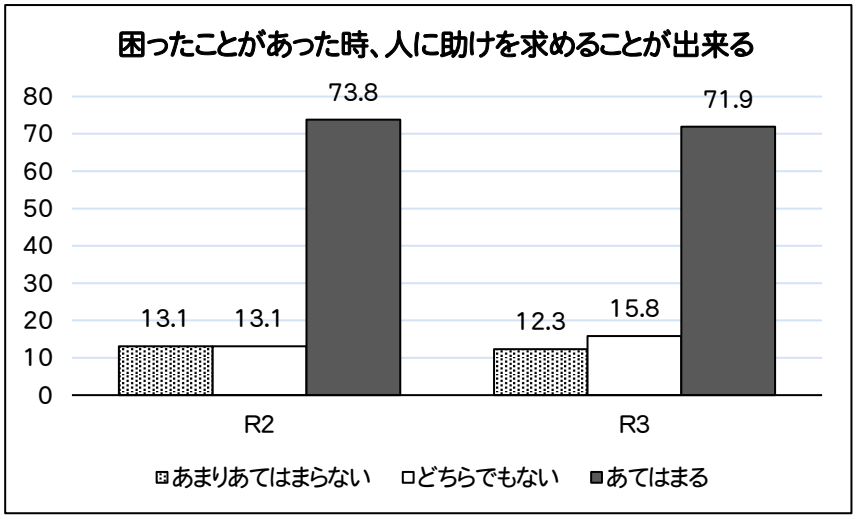
ゲームをやる ♪　親に相談 ♪　好きな事をする ♪　友達と話す ♪

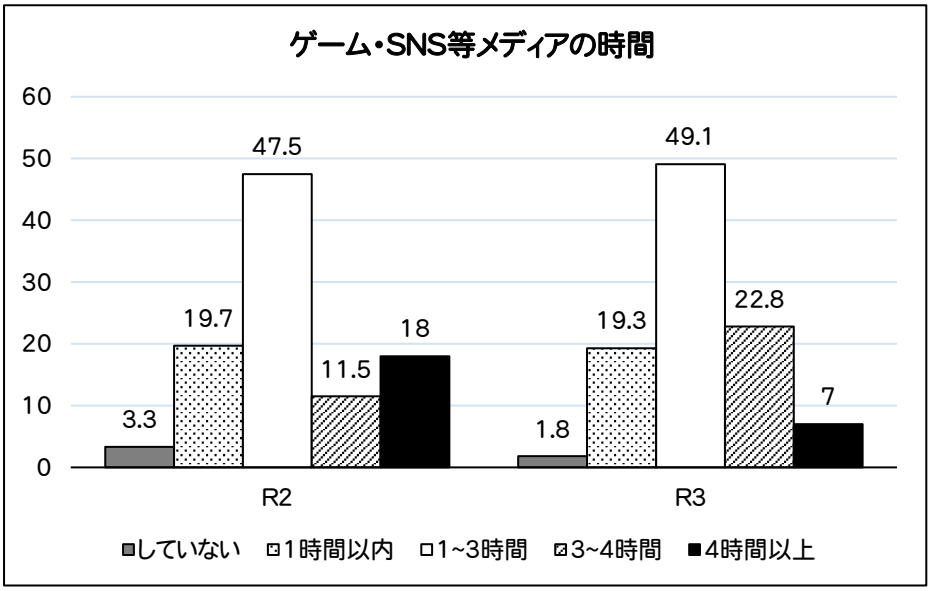
体を動かす♪　テニスをやる ♪　ドラマを見る　絵を書く ♪　犬と遊ぶ ♪

バスケ観る♪　お菓子を作る ♪　人に話す ♪

「困った時に人に助けを求めることのできる」力は、これからを生きていくために必要な力です。

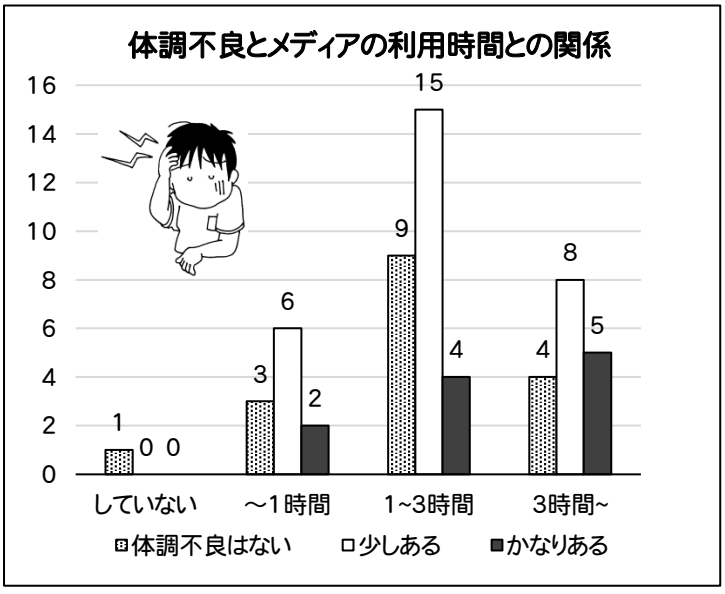
１人で抱え込んではいけません。まず、信頼できる身近な大人に相談してみてください。できれば２～３人。きっと力になってくれるはず！

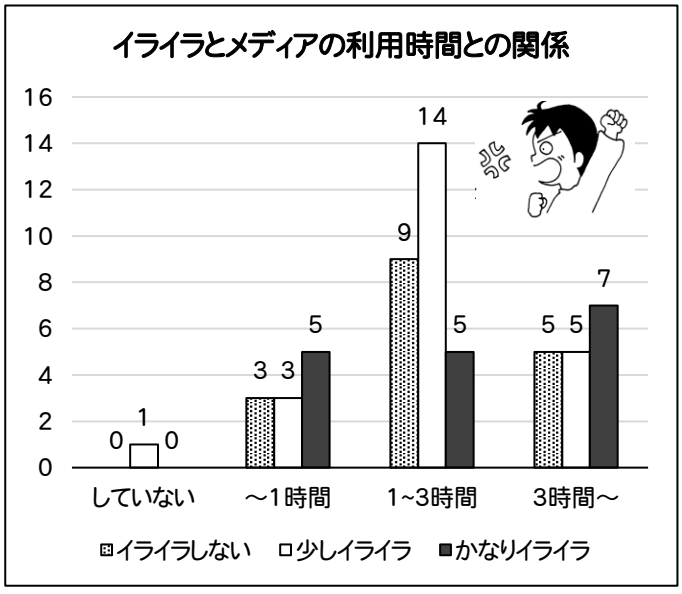




冬休みは、自分らしさを磨く時！時間を大切に使ってください。

くれぐれも、メディアに時間を乗っ取られないように！





ゲームがストレス発散！という人もいましたが、逆にゲームでストレスがたまることもあります。

メディア利用している時間が長い人ほど、体調不良になったり、イライラしたりする傾向がありました！

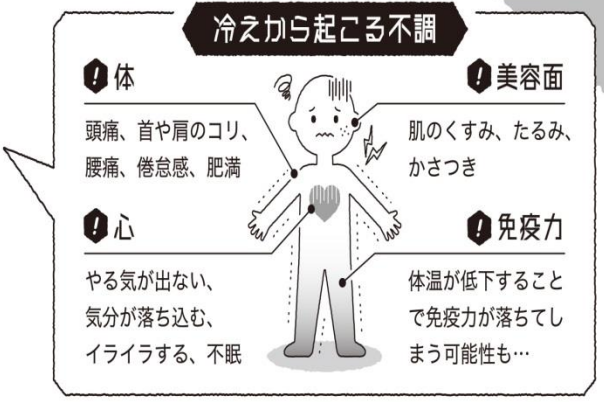
さむ～い冬も体ぽかぽか

冷え知らずさんになるには

冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



思いあたることはありませんか?

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

すがやのひとり言

先日、3Fの相談室を掃除していたら「修三かるた！」なるものがみつかり、思わず手に取ってみると、なるほど・・とついついめくってしまいました。ちょっと暑苦しい感じもしますが、なかなか面白い！たとえば・・・

「自分を持ちたいなら、**サバ**になれ！」裏をみるとこんなことが書かれていました♪ →

「サバ」って何？？と思いましたが、周りを気にせず常にサバサバしている「サバ」のように自分を持つ事！

大事だな～と納得。

２０２１年もあと少し、年越しは家族で「修三カルタ」で盛り上がろう！と思います。

今年も色々ありました。みんなさんも、「サバ」のように自分を持ち、ステキに新しい年をスタートさせてくださいね。良いお年を♪

何となく周りに流されてしまう自分がイヤで、
ネチネチ悩んでいるのか？
サバをみてみろよ。
いろいろな魚が泳いでいる所でも、
周りを気にせず、常にサバサバしているだろ。
サバは「自分」を持っている。
常に自分の心に耳を傾け、
自分で考えて決断し、行動しているんだよ。
自分を持つことができれば、
周りの声や視線など気にならず、
いつも自分らしくいられるんだ