

保健だより～チアフル～

Cheerful



小見川中学校 保健室
令和6. 2. 16 No.9

自分の力をフルに発揮しよう

～テスト、入試前の

「頑張りどき」のみなさんへ～

自分で決めた目標に向け、エネルギーが必要な今。
目標達成した自分の笑顔や姿をイメージして、心のエネルギーチャージをし、力を発揮しましょう！

身体のエネルギーチャージは、「睡眠」と「食事」。テスト前は、揚げ物や生ものを避け、消化の良い食事にしましょう。

○頑張るモード全開でやったら、疲れてやる気が小さくなった...ちょっと息切れ

○やらないきゃ...、と思うけど焦ったり気になったりで、結局集中できない...

○やる気が起きない...

○自信がない...

○元気が出ない...



大丈夫!!
そんな時は...



ゆっくり、息を吐き出す

×

3～4回くりかえす

||

心が整い、

気分、

集中力、

パフォーマンスアップ



呼吸法で心・頭・体のバランスが整う

【ポイント】

息をゆっくりと、吐き出す

①

・ゆっくり8～10秒くらいで
・口から「ふ〜」
・息をゆっくり吐き出す



②

・鼻から「す〜」
・息を吸う（できれば腹式呼吸で）
・ゆっくり4～6秒で



③

・①②を、3、4回繰り返す。(タイマーをかけて2分間もOK)

*呼吸法は、鼻で「吐き出す」「吸う」を繰り返すやり方もあります。
自分が、呼吸しやすい方でやってみましょう。

*不安な気分以外に、学習や試合で集中したい時、眠る前などにも呼吸法は良い効果があります。

・勉強前、テスト前
・頑張るぞ!と力を出したい
・不安で力が出にくい
・寝つきが良くない
・イライラ、焦っている など

呼吸法+ことばで、
さらに集中力アップ!

呼吸法で整えた後、
「〇〇します」と
決めて取り組む。

焦点が「望む状態」「未来」に向かっていく言葉は、「ます」!

「〜したい」は、できていない状態を変えたくて希望的に考える未来イメージで、一旦、できていないことをイメージしてしまいます。

「〜します」は、望む状態、行動することを想定して言葉にした未来イメージです。

脳は、思い描いたことを実現しようとする特性があります。

脳の特性を味方につけて、「〇〇します」の表現で、自分が叶えようとしている未来、目標に近づいていきましょう。

・もしも、ネガティブなイメージがわいたら...

自分は「そう思っている、感じているんだな」と自分自身の気持ちを受け取って受け入れたあと、「こうなるといいな、こうなると嬉しいな」という未来を具体的にイメージしましょう。



「たい」より「ます」





感染は最小限に！！

～十分な睡眠・バランスよい食事・体調管理・かぜ初期症状時の早めの対応を～

昨年12月から、香取市内や近隣地区では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA、インフルエンザB、感染性胃腸炎、等の感染報告が続いています。

小見川中学校のかぜ状況は、感染症の各種り患について、毎週数件の報告があります。

感染予防

各学級では、特に換気を心がけて予防対策を実践中です。

また、かぜ症状がある時は、咳エチケットでマスク着用し感染予防を実践している生徒の姿もみられます。その結果、感染は最小限におさえている状況が続いています。

このほか、睡眠を十分にとり、食事をバランスよくとり、一人一人体づくりをしていくことも感染予防対策の一つになります。

体調管理

「いつもと体調が違うな」と感じたら、体温をチェックしたり、普段より早い時間に眠るなど体調管理もしていきましょう。

～保護者のみなさまへ～
〈欠席等の連絡について〉

欠席・遅刻・早退等の連絡について、欠席連絡フォームを利用、入力頂きありがとうございます。

今後も、随時ご活用ください。

また、感染症にかかった際も入力できますので、欠席連絡フォームをご活用ください。

小見川中学校欠席連絡フォーム



<https://forms.office.com/r/rNaUrvq1e9>