



ほけんだより<NO.12>

令和6年2月2日
新島中学校 保健室

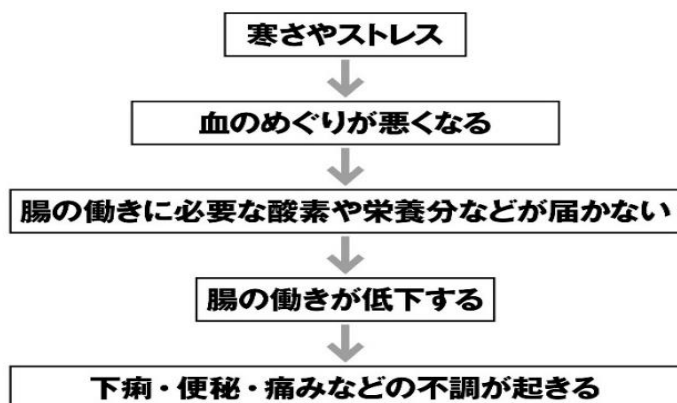
寒～い日が続きますが、引き続き感染予防を！

新年が明け、早くも1カ月が過ぎようとしています。現在、香取市内では新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染者が増えています。学校以外の場所でも感染症にかからないよう、しっかりと感染対策をしながら生活をしましょう。

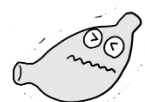
3年生はいよいよ公立高校の入試を迎え、1・2年生は学年のまとめの時期になります。残り少ない学校生活を充実させるためにも、毎日の生活リズムを大切にして健康管理に努めていきましょう。

寒さやストレスが原因で、おなかの不調が起きるメカニズム

冬はおなかที่痛くなりやすい季節です。寒いときや緊張したときに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか？ おなかの不調は、おなかを温めることで改善することが多いようです。シャツを着る・カイロを貼る・温かい飲み物を飲む・ゆっくり入浴するなど工夫することで、普段からおなかを温めて体力アップを図りましょう。

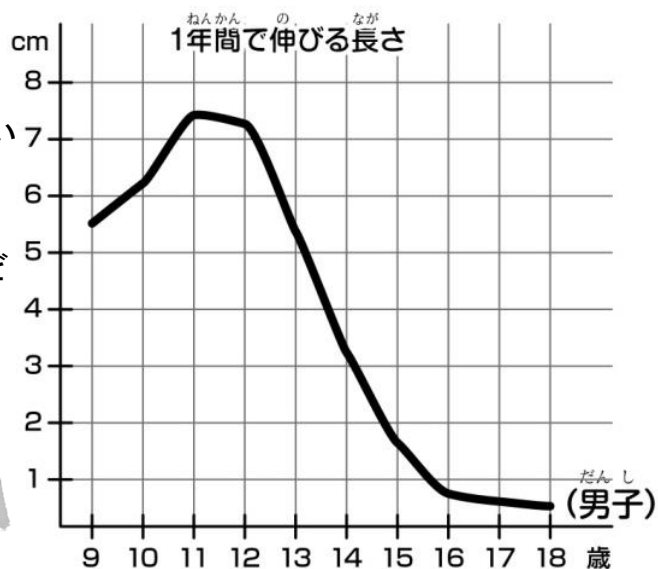


おなかの調子が悪いよ～



食生活を見直そう！

右のグラフでわかるように、みなさんは今ものすごい勢いで成長する「成長期」にいます。この時期は、みんなよく食べてよく飲みます。そのおかげでどんどん体が成長し、発達していくのです。でも逆にと、今のみんなにはそれだけの栄養が必要ともいえます。この時期の栄養の取り方に問題があると、いろいろな困った症状が出てきます。



言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉がありました。

『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

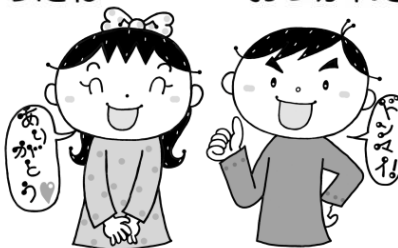
<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね～
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよ ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。

たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。

からだ
体だけでなく、
こころ けんこう
“心の健康”も
たいせつ
大切に…!



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

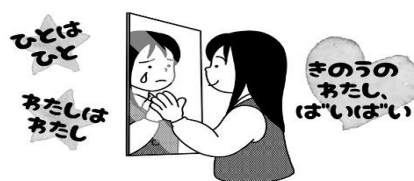


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

～1・2年生の保護者の方へ～

1月24日～26日のスキー教室では、残念ながら全員で参加することができませんでしたが、無事に終えることができました。朝早くからの送迎をはじめ、保健関係書類の事前準備等にもご協力いただき、ありがとうございました。

お預かりしていた書類につきまして、本日返却させていただきます。何か体調面で心配なことやご不明な点等ございましたら、保健室（鈴木）までご連絡いただければと思います。よろしくお願いします。