



町田市立つくし野中学校
ほけんだより
2024年1月31日 発行

1月も早いことに今日で最終日です。生活リズムは戻ってきましたか。1月は体調を崩して来室する生徒が多かったです。まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気を配り、元気よく学校生活を送れるようにしましょう。1年生はスキー教室お疲れさまでした。3年生は受験シーズンですね！学習や運動も大切ですが、時間の使い方を工夫して休養もとるように心がけましょう。

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良くないので、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



1月の保健目標

教室の換気や温度に気を配ろう！！

休み時間に窓を開けて換気をしましょう。

乾燥しているとウイルスが増殖しやすくなります。



朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しかった龍が **ボウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて
気分すっきり
にあたると

休みでも
起きる時間

ごちそうさま
ごちそうも
で

食べたらカガ
湧いてくる
を

寒くても
体ぽかぽか
で遊んで

夜は
次の日も元気
て

お風呂は
温まる
て

食事前
バイキンバイバイ
て

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて
 生活リズムを整えましょう!

【ほけんだよりについて・・・】

ほけんだよりはペーパーレス化のため、配布せずにホームページへの掲載とクラスへの掲示のみに変更しました。家で印刷して親子で見てくださいっている方がいらっしゃるとお伺いしとてもうれしく思いました。「紙でもらいたい!!」という生徒がいましたら、お渡しますので、保健室に取りに来てください。