

令和6年11月8日
町田市立堺中学校

日が落ちるのも早くなり、秋が深まっていますね。
期末考査まであと6日！ 落ち着いて過ごし、集中して勉強に
取り組んでいますか？ 体調管理にも気を付けてください。



寒さに負けないからだをつくる

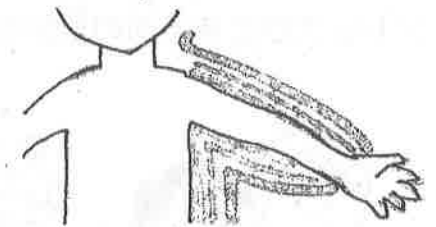
冷たい北風が吹く季節になりました。これから一日一日寒くなりますね。
寒くなり始めの時期は、寒さに体を慣らすとき。自分でできる工夫をして、寒さが厳しい冬に向けての体づくりをしていきましょう。

◆ 薄着で暖かく

薄着で暖かい服装のポイントは・・・

○ 効率のよい重ね着

下着は、服との間に暖かい空気をつくり保温します。
また、汗を吸い取り、体が冷えるのも防いでくれます。
セーターなど暖くなる素材の服の上に、風を通さない素材の上着を着ると、効率よく暖かいです。



○ 風を防ぐ・関節を冷やさない

「首・手首・足首」 '首' のつくところを冷やさないようにしましょう。
学校でも、首まわりやスカート丈、足首にご注意を！



◆ 外で体を動かす

暖かい太陽の下で運動すると・・・

- 体の血液のめぐりがよくなる。
- 日差しや風の刺激を受けて、皮膚をきたえる。
- 汗をかいて、体も気持ちもスッキリ！（汗の始末はしっかり！）



◆ 食事暖まる

食事をすると体温が上がり、からだ暖まります。また、食物には、からだを暖める作用があるものがあります。寒い季節にはたくさん食べるとよいですね。

●からだを温める食べもの



ニラ ねぎ にんにく しょうが みそ

●あたたかく食べる工夫

とろみをつけると、冷めにくく、最後まであたたかく食べることができます。



‘ストレス’ 知っておこう

「悩み事でストレス…」 「ストレスでおなかが痛い…」 毎日過ごす中で ‘ストレス’ を感じることはありませんか？ ‘ストレス’ について知って、考えてみましょう。

‘ストレス’ ってなに？

ストレスとは、まわりから様々な刺激を受けて、心やからだに負担がかかる状態のことです。ストレスの原因になるものを「ストレスラー」といい、ストレスラーによって心や体に起こる症状を「ストレス反応」といいます。

‘ためない’ ことが大切

ストレスは、人が生活していくうえで、誰にでもあるものです。

付き合っていくストレス・・・大切なことは、「ためない」ことです。

ストレスはたまりすぎると、気分が落ち込んだり、食欲がなくなる、眠れなくなるなど、からだや気持ちに不調があらわれることも・・・

ストレスがたまる前の早めの対処が大切です。



人と話す



好きなことをする



体を動かす



思いをノートに書いて整理する



原因をなくす



見方を変える



前向きになる言葉をつぶやく

対処しても、からだや気持ちの不調が続くときは、家族や先生に相談しましょう。
専門家のカウンセラーや相談機関に相談することも大切です。