



明けましておめでとうございます。みなさんは新年の目標を立てましたか？
今年、元旦から能登半島での地震、翌日には羽田空港での事故と、当たり前の日常や健康がどんなにありがたいかを痛切に感じたスタートとなりました。今年もみなさんが、心も身体も健康に、そして自分のできることを増やしたり伸ばしたりできる年になりますように、保健室からも応援しています。

【1月の保健目標】
教室の環境を整えよう

さあ学校です！まずは就寝時刻を一定に！そして早起き・朝ごはんを！



あくびがよく出る 頭痛・気分不良 疲れやすい やる気ない イライラする

学校が始まり、こんな症状はないですか？原因は睡眠時間が不足しているかも？
または、睡眠をとったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。
睡眠の質が下がると、気付かないうちに睡眠不足になっていることもあります。



つい寝るのが遅くなる その原因は？！



睡眠時間が少なかったり、睡眠の質が下がると生活習慣病やうつ病などの発症リスクが上がるといわれています。ぐっすり眠れるようにしましょう！



しっかり眠るコツ

- ☆寝る1時間前には止める
- ☆布団の中に持ち込まない
- ☆寝るのは静かで暗い部屋で。
- ☆日中は外での活動を増やして太陽の光を浴びる。運動する時間をたくさんもとう！



健康づくりのための睡眠ガイド2023
～厚生省～

★中学生は**8～10時間**の睡眠時間を確保

★朝食を摂り、日中は運動し「夜更かしの習慣」をつけないこと



火災

その時どうする？

地震

低い姿勢で逃げろ！

火災の煙には有毒な一酸化炭素が含まれていて吸い込むと意識障害をおこす危険あり！煙は天井から溜まっていく性質があるので、床近くの空気を吸いながら逃げる。
口と鼻をハンカチで覆おう。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

頭を守れ！！



心も健康に！！



3年生はいよいよ受験目前！！緊張してドキドキしたり、不安になっていたりする人もいます。また、学校がスタートして、なんとなく気分が乗らない人もいます。それは、「がんばらなければ！」という気持ちがあるからこそで、悪い事ではありません。でも、「モヤモヤしてきたー」という時は、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



顔を上げて、空・山々なるべく遠くを見てみよう。首や肩も回すと気持ちいいですよ



🎤 気持ちが焦る時は**深呼吸**

焦ると呼吸が浅くなるので鼻から4秒かけてかけて吸って口から4秒かけて吐こう

🎤 「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

文字でも絵でも殴り書きでも何でも。気持ちが少し落ち着いたり整理できたりします



🎤 集中力が切れたら
好きな音楽を聴く

今の気分にあった曲や歌にしっかりと浸りながら聴くと効果あり



🎤 **笑って息抜き**

やっぱり笑いは最強！免疫力が高まったり、脳が活性化したりします

他にも、友達と話す・温かい飲み物を飲む・ペットと遊ぶなど、自分なりのストレス発散方法を見つけて、心穏やかに過ごせる時間をもちましましょう！



★冬休み中に受診の済んだ人は用紙を提出してください