

ほけんだより

No. 10
愛鷹中学校 保健室
【H29.12.12発行】



今年も残すところあとわずかとなりました。どんな1年でしたか？心身ともに健康にすごせましたでしょうか？「嬉しい！よかった！」と思える出来事だけじゃなく、「辛い…もう嫌だ…」と思うような出来事もあったのではないのでしょうか。どんな出来事も、自分の成長に役立つ経験として、心と体にしっかりと備わっていると思います。バタバタしやすい年末ですが、「いろいろあったけど、なんだかんだいい年だった～」と思えるように、1日1日を大事にすごせたらいいですね。



11/14 学校保健委員会

先月、学校保健委員会がありました。今年度は「心と体の健康 ～心の回復力について考えよう～」というテーマで行いました。みなさんの感想を読むと、健康委員によるげきや、スクールカウンセラーの西川先生のお話、学校医の本村先生のお話を通して、心の健康や回復力について学ぶことができましたようです。



私たちには、失敗や困難を乗り越える力があります。落ち込んだりへこんだりしても、立ち直る力があります。さらに、立ち直る時には、元の状態にもどるだけではありません。その経験をもとに成長することができるのです。

でも、その立ち直る力や乗り越える力が発揮されるのは心が元気なとき。自分の心の元気を取り戻す方法を知っておくと、困難な出来事や悩み、ストレスがたまったときに役立つのではないのでしょうか。

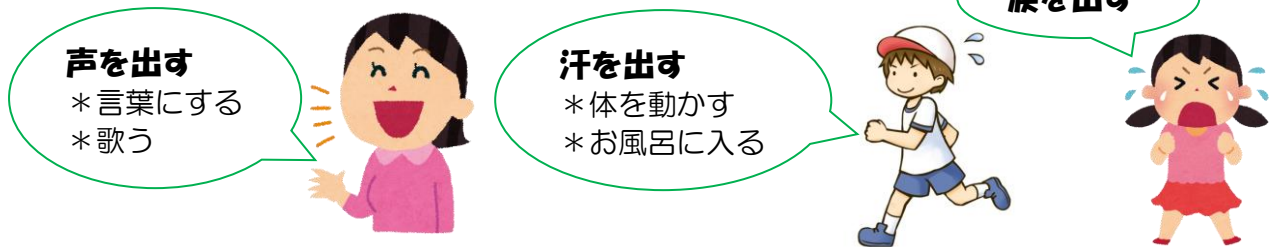
参考文献：子供のレジリエンスー元気・しなやか・へこたれない心を育てる56のワーク

みんなの心の元気を取り戻す方法を一部紹介します。

好きなことをする 音楽を聴く 忘れる 寝る 人に話す
遊ぶ 読書 おもしろい動画を見る 笑う お風呂に入る
歌う 運動・スポーツ 次の楽しみを考えて励みにする
おいしいものや甘いものを食べる
一人で静かにすごす 何も考えないようにする など



ストレス解消のキーワードは…『出す！！』



そして、一瞬で元気になる究極の方法は…『笑う ^▽^』

学校医の本村先生からの話にもあったように、笑うことでストレスを解消し、免疫力（病気に負けない力）がアップすることが、さまざまな研究で明らかになっているようです。

*笑顔・ほほ笑み…脳を癒やす効果がある。誰かの笑顔を見たり、自分の笑顔を鏡でみたりするだけでも、疲れがとれます。

*声を出して笑う…全身に運動効果をもたらして血流がよくなることでストレスを解消するだけでなく、免疫力もアップします。

なんと、1日100回笑うと、15分間エアロバイクをしたのと同じくらいの運動量になるそうです。



もうすぐ冬休み♪♪

冬休みは、年末年始のイベントが盛りだくさん！楽しみにしている人も多いのではないでしょうか？心身ともにリラックスしてすごし、楽しくすごしてほしいなと思います。自分も周りの家族や友達も、みんなが楽しく元気にすごせるように、次の5つのことに気をつけましょう^^

その1 食べ過ぎには気をつけて

お正月にはお雑煮やおせち料理などたくさんのごちそうが食べられるかもしれませんが、食べ過ぎは胃腸へ負担をかけたり、肥満のもとになったりします。時間・量を決めて、適度においしくいただきましょう。

その2 朝は7時までには起きて朝ご飯を食べよう

朝の生活習慣は、休み中だけでなく休み明けも元気にすごすために重要です。平日だけでもいいので、学校がある日と同じように起きてきちんと朝ご飯を食べましょう。

その3 夜はしっかり寝よう

長い休み中は、夜遅くまで起きていて朝起きられず、気づいたら昼夜逆転生活になってしまった...という人がよくいます。心身ともに健康を保つために、日中に太陽の光をあびることは大切です。夜はしっかり寝て、日中に体を動かして生活しましょう。

その4 外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに

人混みに行く機会も増える年末年始。かぜなどのウイルスから身を守るために手洗い・うがいを忘れずに。

その5 文字（スマホ）ではなく言葉で伝えよう

「よいお年を」「明けましておめでとう」など、年末年始の機会でしかない挨拶がありますね。1年のしめくくりと1年の始まりの挨拶をスマホでの画面ではなく、言葉で伝えられるといいですね。

