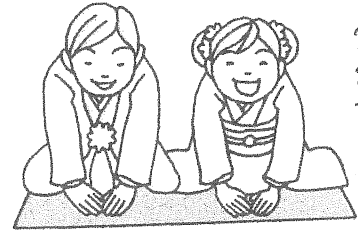
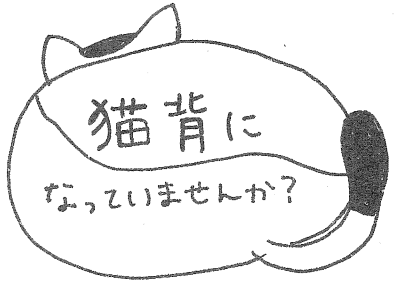


ほけんだより 1月

2024.1
和歌山市立
日進中学校 保健室



2024年にたりました。今年もよろしくお願ひします。
みなさんは、今年のご目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも
コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康
な心と体が大切です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて
過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう
に、応援しています！！



寒くて気づいたら背中を丸めていた、
なんてことはありませんか？
自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと
体に悪影響がでてしまいます。



- 頭痛や肩こりになる
 - 腰痛になる
 - 集中力が低下する
 - 太りやすくなる
- お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。
- リラックスにもなるよ♪

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

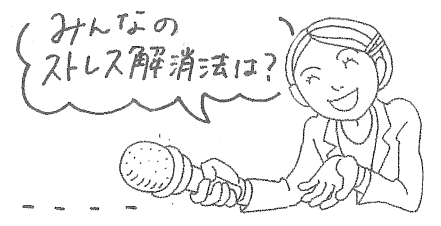
震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



モヤモヤ吹き飛ばせ！

ラストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安に陥ってしま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、元気を蓄えている証拠です！！
しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理を過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう♪

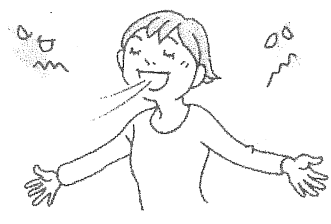


頭がぼおとしたら散歩にいく



木から少し離れたらだけで、気分転換にできます。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、深呼吸で落ち着かせる。ポイントは「ちゃんど口く」を秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸いこむ。

「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、書きぶりで大丈夫。お天気が落ち着いたり、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しょう

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没入しましょう。

笑って息抜き



バラエティ番組や重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、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、温かい食料や飲み物を食べるなど、ストレスを解決する方法はたくさんあります。

自分取りの方法を見つけ、ひと休める時間も大切にしましょう！！

がん教育のお知らせ

3年生を対象にゲストティーチャーをお招きし、「がん」についての学習を行います。

- 日時：令和6年1月24日(水) 5・6限
- 場所：体育館
- 講師：公立那賀病院 上田 弘樹先生