



「心」と「体」の健康通信

ホッとSTATION

今年もよろしく
お願いします



金沢市立泉中学校 保健室
2024.1.9 NO.9

新しい年を迎え、3学期が始まりました。気持ちを学校モードに切り替えていきましょう。切り替えスイッチは、3つ！ ①早寝・早起き、②朝ごはん、③運動 です。3年生はいよいよ受験直前となります。特に、かぜやコロナ、インフルエンザ等の感染症に気を付けて、体調管理を万全にしてくださいね。

健康目標を立てよう

昨年風邪などの病気やケガをしませんでしたか。1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。



保健室からのお知らせ

2学期の終わりにインフルエンザ、コロナ、溶連菌感染症、など様々な感染症が流行していました。3学期もまだまだ、予断を許さない状況です。これまで同様に、登校前の健康観察をしっかりとしましょう。発熱していたり、体調が優れない場合は無理せず、ご家庭で休養してください。

また、登校後の手洗いや健康観察のタブレット入力も忘れずに続けてください。こちらは、毎日、必須ですよ。

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



心だっってケガをすることがあります

生徒のみなさんへ

大きな災害の後には、心と身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これはごく自然な反応や症状で、その多くは一時的なものです。不安なこと、心配なことがあったら、遠慮なく家族や周りの先生に伝えてください。

保護者の皆様へ

周りの大人が落ち着いて接することで、子どもも落ち着きを取り戻していきます。ポイントは、「子どもが話そうとしている時はしっかり聞き、そうでない時は根掘り葉掘り聞かない」、「無理のない範囲で普段の生活を保つ」、「一人になりたがらない時は、大人がそばにいる」、「興味本位のうわさ話を流さない」、などです。また、お子様に心配な様子が見えるときは、学校にご相談ください。

心と身体に起こること

食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 夜中に目が覚める

からだ

- 頭痛 ○息が苦しい
- 腹痛や下痢、便秘
- 身体がだるい

遊び・勉強

- 部活動や勉強、好きだった趣味に集中できない
- ひとりぼっちで過ごす

いらいらする

- 物音にビクつく
- イライラする
- 反抗的な態度をとる
- 物を叩いたりする

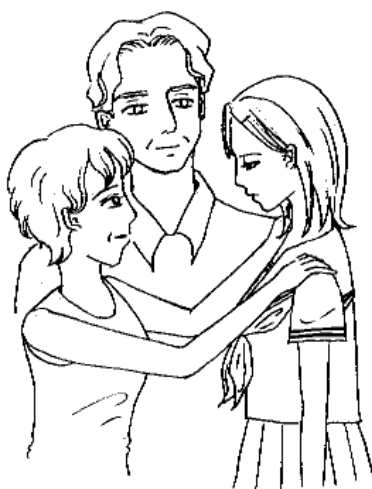
※ 心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、一人で悩まず、まず学校に相談してください。

子ども返り

- 一人でいるのを怖がる
- 甘えやわがまが出る
- 自分の事が決められない

悲しみと怒り

- 自分や他人を責める
- すぐに泣いてしまう
- 気持ちが落ち込む



こわい・不安

- びくびくする
- 明りをつけないと眠れない
- 怖い夢をみる

ぼーっ

- 話をしなくなる
- やる気が出ない
- その話題を避ける

強がり

- まるで何もなかったかのように普通にふるまう
- 急にはしゃぎだす