

心 体 ここから健康 News



保健 目標
一年の健康生活をふり返ろう

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はふわふわした気持ちで外に出かけたくりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風^{はやて}」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。衣服で調節し、カゼをひかないように気をつけましょう。



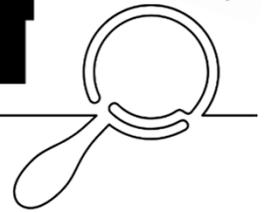
もうすぐ新年度

ジブン分析

心も体も準備OK?



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この一年を振り返って分析し、ジブンの強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎となります。



01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほとんどない

03

運動

- 毎日1時間以上息がはずむくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

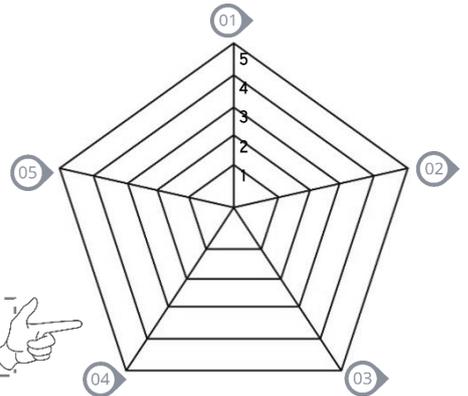
- 外から帰った時やトイレの後、食事前など、こまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりのストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物にあたってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。

02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもオススメ。

03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きを試してみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆に頑張り過ぎている人は、日々のケアを大切に。

04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけではなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。

05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり、処理できないときは、誰かに相談して、考えを整理するのもいいかも。

アドバイス!!





若者の半数が難聴の危険アリ!?

めわんじん
映画化中

音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因がヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか？

- ☑ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ☑ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ☑ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ☑ ライブ・コンサートによく行く
- ☑ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ☑ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ☑ 耳鳴りがすることがある
- ☑ 耳がつまった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は

すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**

ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条



1 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全



2 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外す



3 音を制限する機能を活用する

ノイズキャンセリング機能やボリュームリミッターアプリでコントロール

心の健康づくり

レジリエンス Lesson!!

2月は「チェーン オブ スマイル～笑顔の連鎖～」に取り組みました。

今年度も素敵な笑顔にたくさん出会えました。笑顔は言葉以上に信頼感や安心感を与え、温かさや友情などを伝えるポジティブな手段です。また、一人の笑顔が周囲の笑顔も生み出し、場の雰囲気を変える力もあります。



心惹かれる笑顔に出会って…

「元気・やる気が出た」
「私まで嬉しくなった」
「すっきりした気持ちに」
「かっこいい・すてき」
「つられて笑った」
「楽しい!おもしろい!」
「なごやかな雰囲気に」
「見守ってあげたい」
「ほっこり」「幸せ」
「きれいなお花みたい」
「あったかい気持ちに」



3月9日は
サンキューの日

この機会に、日頃の感謝を素直な言葉で、素敵な笑顔をそえて伝えてみるのもいいですね。