

ほけんだより1月

令和6年1月19日
小平市立小平第三中学校
保健室

3学期が始まり、2週間が経ちました。今のクラスのメンバーと過ごせるのも残り40日ちょっとです。1年生はスキー移動教室が終わり、2年生は校外学習、3年生は受験と卒業式を控えています。元気に当日を迎えられるよう、体調管理に気をつけていきましょう。本年もどうぞよろしくお祈りします。

下着、着てる？



痛い病は口より入り、わざわいは口より出る。

意味：病気は飲食物から起こり、わざわいは言語をつつしまないことから起きる。

食習慣の乱れや暴飲暴食は、生活習慣の大きな原因です。さらに、病気の原因となるウイルスも、口から入ることが多いです。

また、軽い気持ちで口にした言葉が、友達を傷つけたり、あなた自身が誤解されるような事態をまねいたりすることがあります。口に出す前に、心のなかでちょっと考えること。悪いことを言ってしまったなと思ったら、素直に謝ることがいちばんです。

友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

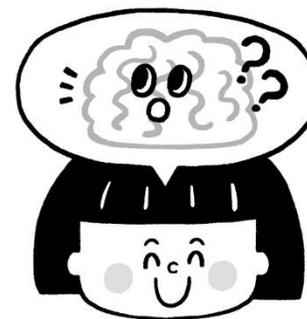
<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

勉強のやる気スイッチ、入っていますか?

毎日、学校に部活に塾に…と大忙しの三中生。家では、親に勉強しろって言われるし…という話を保健室で聞きます。「勉強しなさい!」と言われるほど、勉強する気がダウンしてしまうこともありますよね。ならば…自分自身で勉強のやる気スイッチを入れましょう!

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

現在、新型コロナウイルスやインフルエンザの報告はありませんが、乾燥によってのどを痛めている人がいます。

暖房をつけて寝ていて、朝起きたら声が出ないなんてことも…。寝る部屋には、濡れタオルや洗濯物を干して、乾燥を防ぐことがおすすめです。

また、夏場と違い、水筒を持ってきていない人が多い気がします。校内は暖房でとても乾燥するため、水筒を持ってきて、休み時間にこまめに水分補給をしましょう。温かいお茶や白湯を入れておくと体も温まって、一石二鳥ですね!

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか? 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!



✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



親子の子どもの帽子／親子の大人の左手／絵馬掛所の左横の灯籠／中央左の女子のコートポケット
／絵馬掛所の上の段、右から2番目の絵馬／絵馬を掛けている女子のコートの線／絵馬掛所の右下