

# 保健だより 1月号

2024年になりました。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、健康な心と体が必要です。今年1年、怪我や事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実したものになるよう、応援しています。

**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うまくないので、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かく、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

バラエティー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



勉強を長時間した場合、同じ姿勢を続けることで体の一部に負担がかかり続け、疲れを感じることがあります。また、血行が悪くなることで脳に酸素が届きにくくなり、脳の活動が低下し、集中力が落ちてしまいます。

そんなときには、ストレッチがおすすめです！ストレッチには、凝り固まった体をほぐし、血行をよくする効果があります。また、深く呼吸をすることで、脳へ酸素が運ばれます。

### 【おすすめのストレッチ】

- ・首回し
- ・腕伸ばし
- ・腰回し



### ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。3学期が始まりましたね。冬休みを、心身ともに元気に過ごすことができましたか？

3年生はいよいよ今週末の大学入学共通テストに向けて、いい緊張感の中で生活を送っていることと思います。

今月のスクールカウンセラーの来校日は22日（月）と30日（火）です。学年末に向かう1、2年生、進路を決めていく3年生、それぞれ充実した3学期を送るために、気軽にカウンセリングを利用してくださいね。自分の気持ちの整理ができたり、自分のつまずきや逆に長所を見つけてことができたりしますよ。教室や保健室の申込用紙で申し込んでみてください。今年もいい年になりますように。