

Life～命・生活・人生～

伊豆の国市立葦山中学校 保健だより NO.18
令和2年2月3日(月) 文責:西野

今月の保健目標
心の健康について
考えよう!

今日は節分。「季節を分ける」ことを意味する日です。病気や災難を鬼に例えて、豆をまいて無病息災を願います。何事も健康第一！まずは自分の健康を自分で守れる力を身につけてください。インフルエンザや新型肺炎、ノロウイルス…まだまだ注意が必要です。

入試直前！頑張れ葦中3年生！

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいって脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押しと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

受験当日

あると便利な 持ち物チェック表

- ハンカチ
- ティッシュ
- カイロ
- マスク
- 雨具

受験会場の中では脱ぎ着できる服で暑さ・寒さを上手に調節しましょう。カゼをひいてしまわないよう、往復する間の防寒対策も忘れずに。みんなの笑顔が見られますように、保健室から応援しています。

新型肺炎って何？

今、毎日のようにニュースで見る「新型肺炎」世界各国、日本国内でも感染者が出ています。

- * 原因ウイルス…コロナウイルス
- * 症状…咳(呼吸器症状)、発熱
- * 予防方法…マスク、手洗いうがい
アルコール消毒



(厚生労働省 HP、静岡県健康福祉部 HP より)

お隣の愛知県や東京都でも感染者がでています！

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥心と体はとっても仲良しです♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

心は目に見えませんが、疲れていたり、苦しかったりすると「気がついて!!」と体にサインを出してくれます。皆さんは毎日、いろいろな気持ちを感じていると思います。嬉しい、悲しい、悔しい、楽しい、どれも大切にしてほしい気持ちです。でも、もしサインが現れたときには、誰かに話をしてみましょう。家族、友達、先生誰でもいいです。一人で悩まないでくださいね。



こんな
からだ
しょうじょう
体の症状
ちゅうじょう
には注意

- 腹痛 頭痛 食欲がない イライラする 眠れない
だるい そわそわする 集中できない やる気がでない
人と会いたくない

見方を変えると…?

日々、たくさんの出来事がある中で、人は知らずのうちに自分だけの価値観で物事の善し悪しをはかりがちです。また、人と比べて、自分にはいいところがないなど感じたり、反対に人の悪いところばかり気になったりすることもあると思います。そんなとき、**見方を変える (リフレーミング) ことで短所が長所になる** こともあります。少しだけでもプラス思考になれるかもしれません。

★リフレーミング辞書★

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたちたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている