

令和3年2月1日(月)
伊豆の国市立葦山中学校
保健だより NO.11 文責:山口

2月の保健目標

～心の健康について考えよう～



3学期が始まってから、あっという間に1ヶ月が過ぎようとしています。1、2年生は進級に向けて、

3年生は卒業・進学に向けてそれぞれ自覚を持って毎日を過ごしていますね。授業や部活動、受験勉強などどんなことにも全力で取り組むみなさんを、保健室も全力で応援します。



静岡県では、新型コロナウイルス感染症

感染拡大緊急警報を発令中です！

本県では、医療・福祉施設や家族内などでの感染拡大が急激に進み、県の警戒レベルでは「警戒レベル5（特別警戒）」国の感染警戒区分では「ステージⅢ」となっています。自分を守り、周りの大切な人を守るために、引き続き感染防止対策を徹底していきましょう。

入試直前！

頑張れ葦中3年生！

最近「受験が不安で夜眠れない」という3年生がたくさんいます。睡眠不足が続くと、せっかく勉強したことが頭に入らなかったり、授業に集中できなくなったり、体調が悪くなったりしてしまいます。夜はぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスできる時間を作るといいですね。

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。

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。

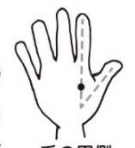


試験当日

- 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。



心と体はつながっています



心は目に見えませんが、日々いろんな気持ちを感じています。大きなショックを受けたり、毎日悲しい気持ちで過ごしていたりすると、「気づいて！」と体にサインを出してくれます。嬉しい、楽しい、悲しい、悔しい、どれも大切にしたい気持ちです。しかし、心がサインを出したら1人で悩まず、家族、友達、先生、誰でもいいので話をしてみましょう。心のサインにいち早く気づいてあげて下さいね。

こんな体の症状には注意！

- 頭が痛い お腹が痛い イライラする 眠れない
- やる気が起きない 食欲がない だるい 集中できない



見方を変えてみよう！

人は知らず知らずのうちに、自分だけの価値観で物事の善し悪しを決めてしまいがちです。また、人と比べて自分にはいいところがないと感じたり、人の悪いところばかり気になったりすることもあります。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。

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

11月30日 学校保健委員会

講師: 谷澤 久美子さん



今年度は、主にスクールカウンセラーとして活躍され子育てやコミュニケーションに関わる様々な講演をされている谷澤さんをお招きし、「心の健康とは？」をテーマにお話いただきました。事前に考えた「心のつぶやき5・7・5」は面白いものが多く、何度も笑いが生まれていました。

「カンペキじゃなくたっていい」

「あなたの物語の主人公はあなた」

素敵な言葉ばかりで、私自身も心がすっと軽くなりました。