

ほけんだより

八王子市立長房中学校
保健室
令和3年2月1日

みなさん「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？これは、寒い日が3日続いて、その後4日暖かい日があるような気候のことをいいます。いま、まさに雪が降りそうな日があったかと思うと、ポカポカと春のような陽気になるなど、寒暖の変化が激しいですね。
この季節、体は変化に対応しようとして知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなっています。防寒着で体温調節をしたり、夜はゆっくり湯船につかったりして、この三寒四温を元気に過ごしたいですね。



今月の保健目標

心の健康を考えよう

皆さんの心は元気ですか？

この時期は、1年間の疲れや、進路や進級への不安、気温の変化などから心も身体も疲れやすくなっています。今月はぜひ、「心の健康」について考えてみましょう。

「言葉」は、人の心に直接影響を与えます。自分が言われたら嫌な気持ちになる言葉や心がトゲトゲする言葉遣いに気をつけましょう。

話をするとき、こんなこと、していませんか？

まじめな話の途中で
ふざけたり、
からかったりする。

♡ 仲の良い友達と
話すときはどきどき要注意



相手の言うことに
否定ばかりする。

♡ 「でもー」が
口癖の人は要注意

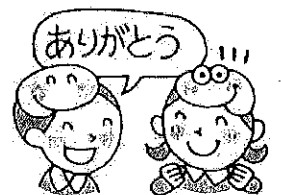


話している
相手の方を見ない

♡ 人と話すときは
スマホを置いてね



友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、と脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。体の調子をよくするホルモンのおかげでぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、よいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。さあ、今日も「ありがとう」と伝えよう。



心のバランスを整える

セロトニン

痛みをやわらげる

エンドルフィン

やる気を出させる

ドーパミン

幸せな気持ちにしてくれる

オキシトシン

湿度&感染症対策！ 机にタオルをかけよう！

空気の乾燥が続いています。湿度が40%以下になると、目やのど、肌が乾燥し、あらゆる風邪のウイルスが活性化すると言われています。1月、ある日の職員室の湿度は30%程度でした。そこで、皆さんにお願いします。一人一枚のタオルと洗濯ばさみを持って来て、朝のうちに濡らして軽く絞り、机にかけましょう！そうすることで教室内の湿度アップが期待できます。

★しぼり方のポイント★

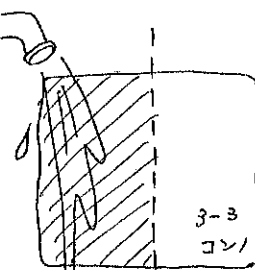
→タオルの半分だけ濡らして、
たたんでキュッとしぼる！

★かけ方のポイント★

→机のポールやフックをうまく利用して。
洗濯ばさみで落ちないように固定！

※このタオルはそうじで使わないでね

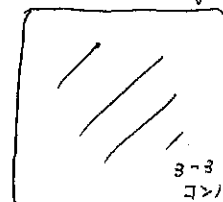
ハンドタオル
サイズがおすすめ



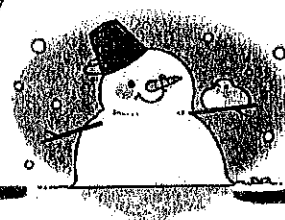
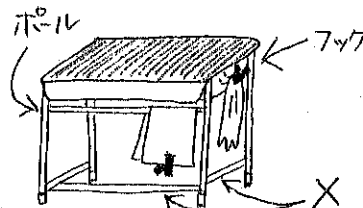
① 半分だけぬらす



② たたんでキュッ
としまさ!!



③ ちゅうビイや



保護者の皆様へ

令和2年度 学校保健委員会は書面開催といたします。

例年開催しております学校保健委員会は、今年度は書面での開催とさせていただきます。
つきましては、保護者の皆様に、子供の心身の健康についてお気づきの点・お悩みの点・健康に関するご質問などをお寄せいただければと思います。

いただいたご意見・ご質問等は本校の学校医や学校薬剤師に回答をいただき、お返しいたします。また、学校及び本校保健室として、子供の心身の健康の保持増進のための指導の手立てとして活用させていただくとともに、ほけんだよりで保護者の皆様にもお伝えしていきます。

医師（内科・眼科・耳鼻科・歯科）や薬剤師に、ご質問などしていただける貴重な機会となりますので、ぜひこの機会にご活用ください。

キリトリ

令和2年度 学校保健委員会 子供の心身の健康に関するご意見・ご質問 お名前

※匿名でもかまいません。必要に応じて封入してご提出ください。

[Blank area for writing responses]