2024年１月発行
豊見城中学校 保健室
１月 保健目標
感染症予防に努めよう

年が明けてもう１月半ばです。みなさんは、今年も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、ケガや事故、病気に気をつけてすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

新年スタート　　おすすめ曲♪ AI みんながみんな英雄 2024

♪できるできない なれるなれない そりゃ全部が全部は叶わない

誰でもそうさ 彼でもそうさ でもやろうとするのが大事♪

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良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおっ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ではなく、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

１月17日は 防災とボランティアの日

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。