

保健だより



令和3年1月28日(木) 稲城第一中学校 保健室

ハンカチ・ティッシュ 準備OK?!

保健委員会でハンカチ・ティッシュ持参の呼びかけをしました。持ってきていない人が各クラス数名。寒い季節になり、冷たい水で手を洗うのは辛いですが、清潔なハンカチで素早く水分をふき取ると手も気持ちもすっきりしますよ。学校では、昇降口にアルコールも設置していますが、給食前や教室移動時（複数の人が物を共有するため）の前後等は石鹼で手を洗い、感染症を予防しましょう。

なおハンカチは火災の時に煙を吸い込まないよう口に当てて避難する時にも有効です。カバンに入れるのではなくポケットに入れておきましょう。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしそぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけでも気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ

>>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

こころの疲れ セルフケア

体を動かす

誰かに
話してみる

今の気持ちを
書きだす

なんとなく具合が悪い、
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。

音楽を聞く

深呼吸
をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

イライラする時、なんだか眠れないとき・・・先生方にどのようにリフレッシュしているか聞いてみました。参考にしてみてください。

副校長先生（体育科）

普段は走ったり、バレー、ボールをしたり汗をかいて発散していましたが、今はできない身体なので、犬とたわむれています。・・・お大事になさって下さい。

木下（ゆ）先生（国語科）

私は、食べたいものをたくさん食べて、リフレッシュしています。最近は、はまっている食べ物は、アイスのピノ、ローソンのからあげくん、どらもっち、ファミリーマートのファミチキです（他多数）。みなさんも食べたいものを食べてリフレッシュしましょう。

小山先生（社会科）

睡眠用に作ったアルバムからスピーカーで曲を流し、穏やかな気持ちでそっと目を閉じます。・・・え？！本当ですか。どんな音楽でしょうか。

有間先生（理科）

水の音や焚火の音を聴く（YouTubeにあります）。



・・・理科の先生っぽいです。

小林先生（美術科）

家で筋トレしてスッキリする。人と話す。眠れないということがない！

・・・うらやましいです。私は動きたくないかもしれません。

ちなみに私（仁木）が先日リフレッシュできたな！と思ったおすすめを紹介します。スマホを見るのではなく、YouTubeの読み聞かせをベッドの中で聴きました。

眠れる絵本読み聞かせ「えんとつ町のペル」です。内容が気になって終わるまで30分は眠れませんが、終わった後に優しい気持ちで眠りにつくことができました。