

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R8. 2. 10

冬来たりなば春遠からじ

これは、「今が冬のように厳しい状況でも、その冬を耐え抜けば、いずれ春のような穏やかで幸せな時を迎えることができる。」という意味の格言です。ここ最近、保健室で耳にする話から、友人関係、勉強、部活動…と悩んでいる生徒が少し多いように思います。今は「つらい(ノド)・しんどい」かもしれませんが、悩むことで自分の気持ちを整理することができ、必ず明るい春がやってきます。家族や先生、友だちなど誰かに相談し、逆境を乗り越えましょう♪

言葉づかいを考えると傷つけない

(言った[傷つけた]方はすぐに忘れても) (自分が言われたらどう思う?)

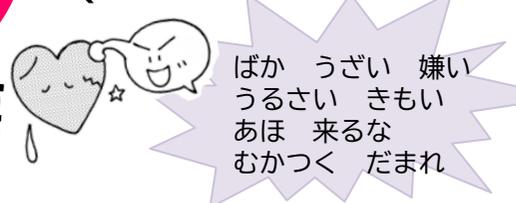


言われた[傷つけられた]方は一生忘れない!



まずはそこから考えてみて

(言葉ひとつで、友だちを傷つけることも助けることもできます!)



ばか うざい 嫌い
うるさい きもい
あほ 来るな
むかつく だまれ



ありがとう 大丈夫?
あそぼう!
大好きだよ
頑張ってるね すごいね

どちらの言葉を選びますか?

自分に対して言われなくても、周りで聞いているだけでも嫌な気分になる言葉もあります。「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちで言ったことで取返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。また、自分の言葉は自分の耳が一番聞いています。きつい言葉で自分の心も傷つけていることに気づき、耳にも心にも温かい言葉を心がけましょう。

[元気の源] あ・い・う・え・お

学校では友だちと、家では家族と声をかけ合い、皆で元気になりましょう(o^—^o)

あ 「ありがとう」の言葉
感謝の気持ちで、脳内にセロトニンやオキシトシンという「幸せホルモン」が分泌されます。

え 笑顔
笑顔で免疫力 up!
作り笑いでも効果あり。



い 「いただきます」の言葉
まずは朝食から。言葉とともに活力が湧いてきます。

お 「おやすみなさい」の言葉
早寝早起きがよい生活リズムを作ります。

う 運動
体も心も元気になります。適度に動かしましょう♪



体のバランスは大丈夫?

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首・肩・腰・背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ① **左右に上半身をひねる**
→左右どちらかがひねりにくいなら、**体のバランスが崩れている**サイン。
- ② **右に上半身をひねったまま左手を上げる(その逆も check)**
→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、**肩甲骨周りの筋肉が縮こまっている**サイン。



2月づかれに注意!

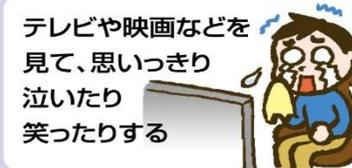
何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか?もしかしたらそれは「2月づかれ」かも!?

2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、**自律神経が乱れて、様々な不調を起こしやすい**と考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



2/24 花粉注意

- ♥ ポリフェノールで動脈硬化予防
- ♥ 食物繊維でお腹スッキリ
- ♥ 糖質で疲労回復

食べすぎなければ 優等生の弱み

