ほけんだより

令和6年1月9日
玖波中学校保健室
NO 14

令和６年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは，今年の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，病気に気をつけて過ごしましょう！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

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

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

自然免疫　病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫　一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ