

保健だより 12月

(1・2年生号)



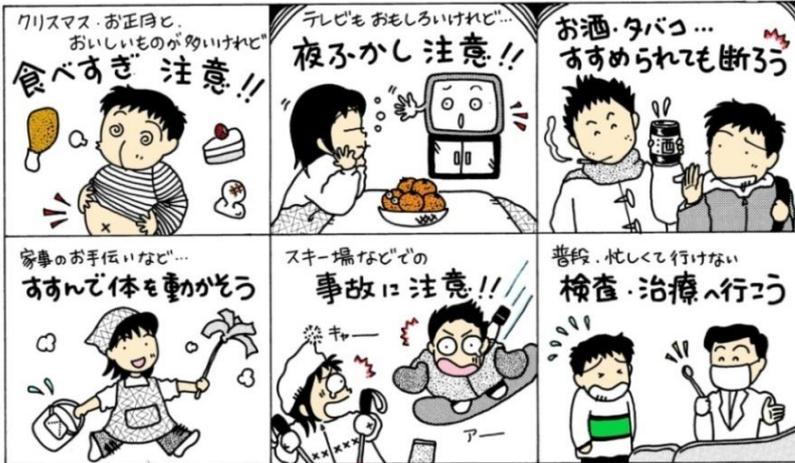
冬休みは治療のチャンス!!

4月から6月にかけて実施した生徒健康診断の結果の中で、歯科の未処置歯や視力低下等があり、まだ病院で検査や治療を行っていない人は、この機会に受診するようにしましょう！

本格的な冬のシーズンとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。「朝、ふとんから出るのが辛い！」なんて人も多いと思います。人間は、朝日を浴びると活動のスイッチが入るそうです。朝起きたら、まずはカーテンを開け、一日の活動のスイッチをオンしましょう！

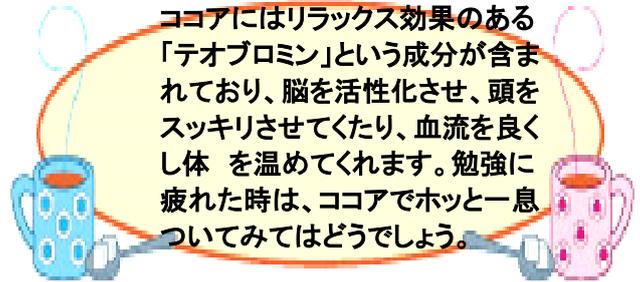
3学期もスムーズに学校生活をスタートできるよう、規則正しい生活を心がけましょう。ケガや病気のない充実した冬休みを過ごして下さいね。始業式、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。それでは、良いお年を！

冬休みの健康生活



今年も残すところ2週間ほどになりました。この1年間は充実していましたか？冬休み中もうがい・手洗いを忘れず、健康管理をしっかり行いましょう。

ちょっといい話・ココアのパワー



ココアにはリラックス効果のある「テオブロミン」という成分が含まれており、脳を活性化させ、頭をスッキリさせてくれたり、血流を良くし体を温めてくれます。勉強に疲れた時は、ココアでホッと一息ついてみてはどうでしょう。

誘惑の多い冬休み、あなたは大丈夫？



冬休みは短い期間ですが、クリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事がたくさん待っていますね。長期間のお休みは、何をしようかワクワクする気持ちもわかりますが、友達同士での遠方への外出や、みんなで集まってパーティをするといった行動はトラブルのもとなのでやらないようにしましょう。もしも友達に気のすすまないことを誘われたら、どうしますか？

自分の気持ちを相手に伝えるにはどうしたらよいか？

- A. はっきり断らずに、相手に察してもらおうとする
例:「う～ん……」「でも……」
- B. 相手に対して攻撃的に断る
例:「どうしてそんなことしなくちゃいけないの！」
- C. はっきり断るが、相手も自分も傷つけないような断り方をする
例:「声をかけてくれたのは嬉しいけど、私は○○○だからごめんね」



とありがとう。



どう断ろうかな
うん、なんて
うん、なんて
うん、なんて

→あなたは、A・B・Cどの伝え方をしますか？逆に、どの言葉なら相手の気持ちを受け入れられるでしょう？



嫌なことは勇気をもって、はっきり「NO」と言うことが大切です。ただ、その後の人間関係のことも考えて、上手に断れるといいですね。

上手に断るポイントとしては、「相手自身を拒絶しているのではない」ことを示す、「断る理由をはっきりと伝える」「代案を出す」、などが挙げられます。

でも、今回も、おねね。

☆健康で安全な、充実した冬休みを過ごして下さいね☆

保健だより 12月

(3年生号)



冬休みは治療のチャンス!!

4月から6月にかけて実施した生徒健康診断の結果の中で、歯科の未処置歯や視力低下等があり、まだ病院で検査や治療を行っていない人は、この機会に受診するようにしましょう！



本格的な冬のシーズンとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。みなさんは体調を崩したりしていませんか？

3年生は高校入試に向けていよいよラストスパートの時期になってきましたね。夜遅くまで頑張っているという人も多いのではないのでしょうか？これからは入試に備えて夜型の生活から朝型の生活に少しずつ切り替えていくと、入試本番も頭がスッキリとした状態で臨むことができるので、自分の力を発揮しやすくなります。冬休み中も規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

始業式に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。それでは、良いお年を！

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ゾゾゾ!

不調のときは
あせらず"休養を"

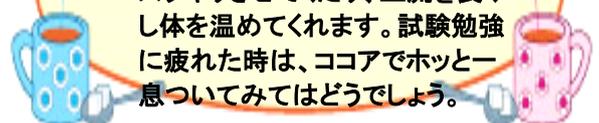
体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

今年も残すところ2週間ほどになりました。この1年間は充実していましたか？

冬休み中もうがい・手洗いを引き続き行い、健康管理をしっかりと行いましょう。

ちょっといい話・ココアのパワー

ココアにはリラックス効果のある「テオブロミン」という成分が含まれており、脳を活性化させ、頭をスッキリさせてくれたり、血流を良くし体を温めてくれます。試験勉強に疲れた時は、ココアでホッと一息ついてみてはどうでしょう。

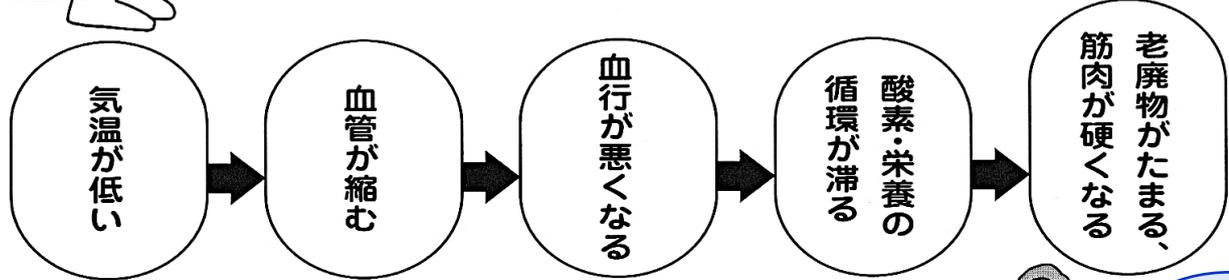


こり固まった体にも、勉強の気分転換にも、ストレッチが効果的!



そのワケは?

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によくみられる膝痛や腰痛をイメージするかもしれませんが、でも、それ以外にも、冬には体の痛みが起こりやすい時季なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、ケガがなおりかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらずに手軽にできる体操やストレッチがおすすめです。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ！受験勉強の合間に、ストレッチで体を動かして、体も気分もリフレッシュさせましょう！



リフレッシュしよう