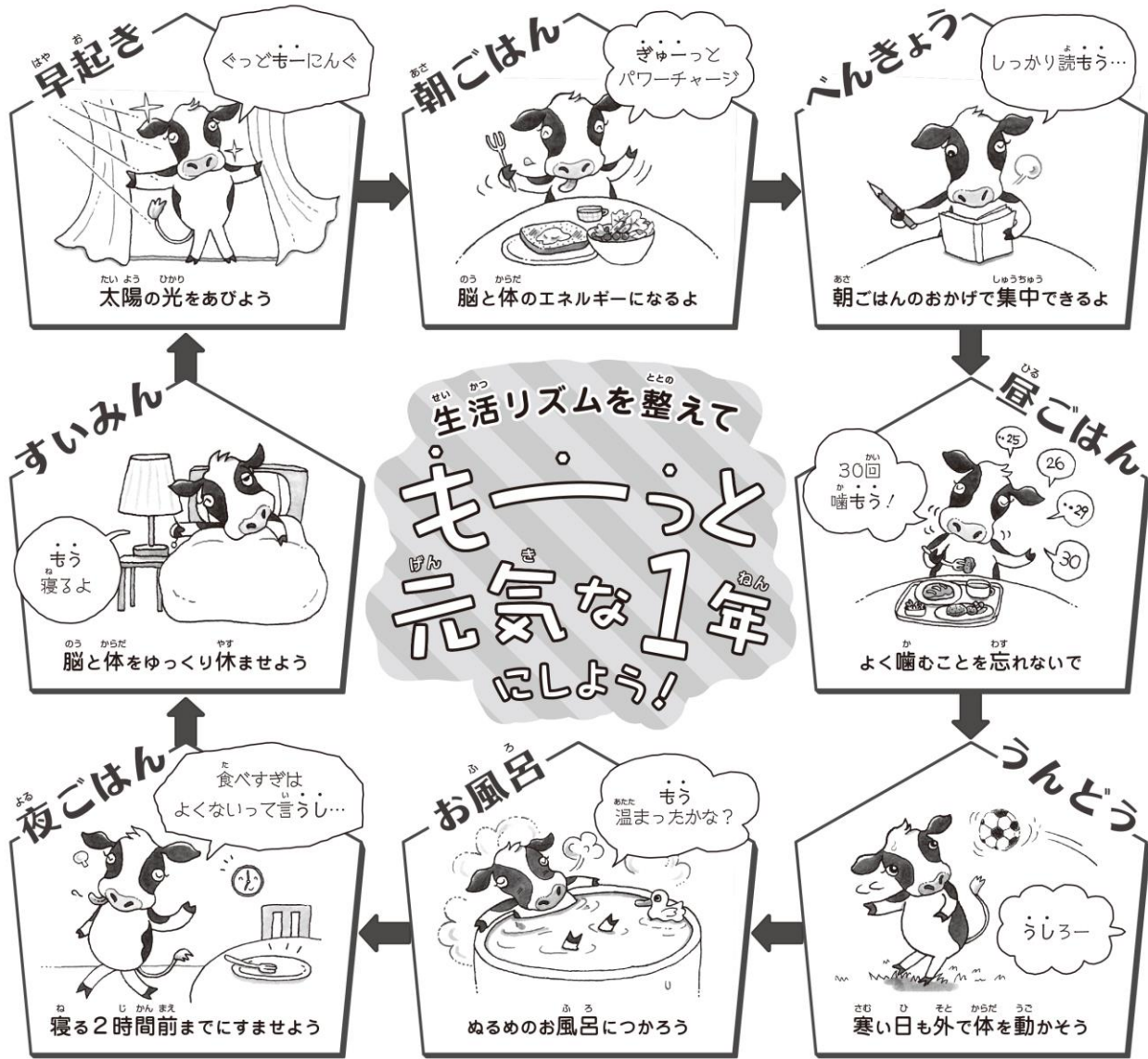


ほけんだより 1月

2021年(令和3年)
1月 No.18
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

新学期が始まりましたね。休みモードから学校モードに切りかえることができましたか？干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、急がず一歩ずつ物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、ゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう！



正しく手洗いでできていますか？

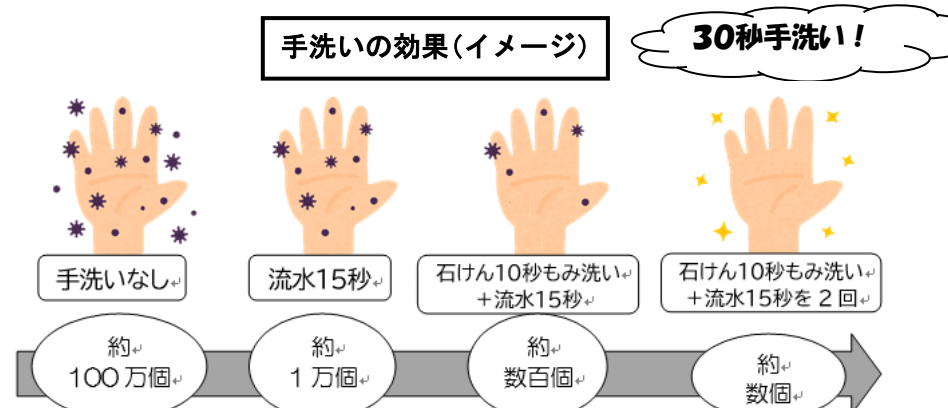
1月になり寒さが増してきましたね。冬の時期は水道の水も冷たくって...
つい手洗いがおろそかになっていませんか？感染症予防の基本はやっぱり手洗いです！こまめに石けんで手洗いをして、みんなで感染症を防ぎましょう。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

裏面に、受験生のみなさんに応援メッセージをのせています。自分の力を出し切れますように☆



いよいよ受験シーズンですね。体調はどうか？緊張で心臓がバクバク・・・という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張することはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうとする気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それにドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。保健室から応援しています！！

☆おすすめリフレッシュ方法☆



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つくりましょう。



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

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