



保健だより 2月



R7.1.31 (金)
中里中学校
保健室

2月の保健目標 心の健康について考えよう

3学期が始まって、1ヶ月がたちました。疲れがたまっていますか？

悲しいことや心配なことがあると、心が疲れたり体の具合が悪くなったりすることがあります。心と体は繋がっているため、どちらかが元気がないと一方も元気がなくなっていきます。

そんなときは、自分の好きなことをしたり、誰かに話してみたり、ゆっくり休んだり…自分に合った『リラックス方法』を試してみましょう！

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

性・エイズ講演会

藤岡保健福祉事務所の講師2人に来校いただき、「性感染症・エイズ」について教えていただきました。

正しい知識を身につけよう！

HIVは

- ・日常生活で感染することはない
- ・正しい知識で予防できる
- ・感染は検査をしないとわからない
- ・治療すれば感染していない人と同じように生活できる

「偏見・差別をしない」

水の交換実験では、性感染症の「感染しやすさ」を学びました。

関わりのない人から感染した様子が水の色の変化で分かり、みんな驚いていました。



2月2日は節分

病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家にくるように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌い鬼

好き嫌い鬼

忘れ物鬼

運動嫌い鬼

みなさんの中にはどんな鬼がいますか？

この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して福を呼び込みましょう！



節分【豆知識1】

藤岡市鬼石では、豆まきのかけ声は「福は内、鬼は内」です。全国から追い出された鬼を優しく迎え入れます。逃げ込んだ鬼が感謝し、良い鬼になる場所だそうです。

節分【豆知識2】

鬼より強い！？豆まきしなくてもよい姓は「わたなべ」さんです。渡辺綱(わたなべのつな)という平安時代の武将が鬼を退治したため、鬼に恐れられているという話から、わたなべさんは豆まきをしなくてもよいとされているそうです。

お知らせ 【2月の保健関係】

○ノーメディア day 2月3日(月)～2月7日(金)の間で1日挑戦！

メディアにふれる時間を減らすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます！

○スクールカウンセラーの須藤先生来校日 2月14日(金)

令和6年度、最後の来校日です。

相談希望のある方は、担任または養護中里までご連絡ください。

○味方になりきるコミュニケーション講座 2月28日(金) 6時間目

講師：大小原先生 場所：中里中学校 2階 集会室

内容：気持ちが落ち込んでしまった友だちへの声かけなどを学び、

悩んだ時、困った時にお互いがSOSを送りやすい環境を作ります。

保護者のみなさまもぜひ、ご参観ください。

