



丸子中学校

保健室

令和5年2月14日

2月4日の立春から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

2月の保健目標・・・心の健康に気をつけよう



心の元気がない人いませんか？

風邪は誰だってひくもの。生活習慣が乱れていたり、疲れていたりすると風邪をひいてしまいます。そしてそれは心にも起こることがあります。そんな時は、体と同じように心にも休養が必要です。

心が疲れてしまった時のサイン

体のサイン	心のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲がない(ありすぎる) ・頭痛 ・腹痛 ・気持ち悪い ・悪夢を見る ・呼吸が速い ・体に力が入らない ・だるい ・何をしても楽しくない など 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・イライラ ・急に涙が出る ・甘えたい ・話したくない ・自分の気持ちが分からない ・人が怖い ・やる気が起きない など

原因

- ・悩みが頭から離れない
- ・無理に頑張っている
- ・ひとりぼっちだと思う
- ・友達や家族と喧嘩をした
- ・習い事や勉強で忙しい
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・ホッとできる時間や場所がない

心が疲れてしまったら・・・

- 体を動かす ○気持ちを紙に書く ○誰かに話す ○1人の時間を作る ○本を読む
- 深呼吸をする ○大きな声で歌う ○お風呂にゆっくり入る ○のんびり過ごす
- 好きなことをする ○メディア(ゲーム・SNS)から離れてみる ○温かい飲み物を飲む



これが「正解」という方法はありません。自分に合った方法を探してみましょう。

不安や悩みは言葉にしよう。

友だちや家族、先生に話すことで、自分の中で気持ちが整理できたり、解決方法が見つかったり、前向きになれるります。

また、友だちが悩んでいたら声をかけてあげられるようになりましょう。

思いは見えないけれど、思いやりは誰にでも見える!

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？



You メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

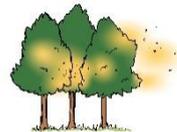
「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

そろそろ始めよう 花粉症対策



長野県では2月下旬からスギ・ヒノキ花粉が飛び始めます(日本気象協会)。これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。

★花粉を避けるために★

①花粉はつけない! 服装チェック!

- マスク
- つば付きの大きい帽子
- メガネ
- スベスベした服 ポリエステルなどがおすすめ



②花粉は落とす! 玄関でチェック!

- 家に入る前に服をたたいて花粉を落とす
- 手洗い・うがい
- 顔を洗う 目や鼻の周りは丁寧に



太りやすい生活していませんか? ~今からできる太りにくい生活習慣~

肥満は、糖尿病や高血圧、心筋梗塞など様々な病気と関連があります。生活習慣を整えましょう。

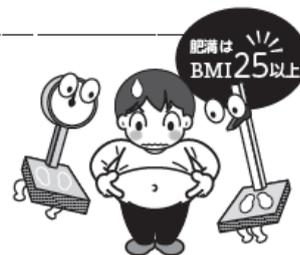
00 肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう!

$$【BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2】$$

例) 体重55kg、身長160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$



🚲 生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES NO

- 食事は3食、規則正しく食べている
- 食べ物の好き嫌いはあまりない
- いつも食べている物の栄養素について知っている
- 時々体重を測っている

YES NO

- 寝る時間・起きる時間を決め、守っている
- スマホやゲームは時間を決めている
- 天気の良い日は外で遊ぶことが多い
- 運動やスポーツなど体を動かすのが好き



NOが多い人は

生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

3つの柱

太りにくい生活習慣

3つの柱



食事

▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺など

主菜 魚、肉、たまごなど

副菜 野菜、いも、海藻など



▶ 野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン1/2本 ブロッコリー1/2株

▶ 果物を毎日とろう【目標：1日100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。