

ほけんだより



令和3年1月8日
文京区立文林中学校
保健室

いよいよ2021年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いたします。

昨年から新しい生活様式が求められるようになり、私たちの日々の過ごし方に変化がありました。今年も引き続き、変化していく社会に柔軟に対応していくことが必要です。そのためには、まず“**自分自身が健康であること**”が大切です。ストレスに上手に付き合っていく、体力をつけて免疫力を高めるなど、心と体の両方の健康を保持増進できるよう、自分にできることを継続して実践していきましょう。

なぜかぐっすり眠れない原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

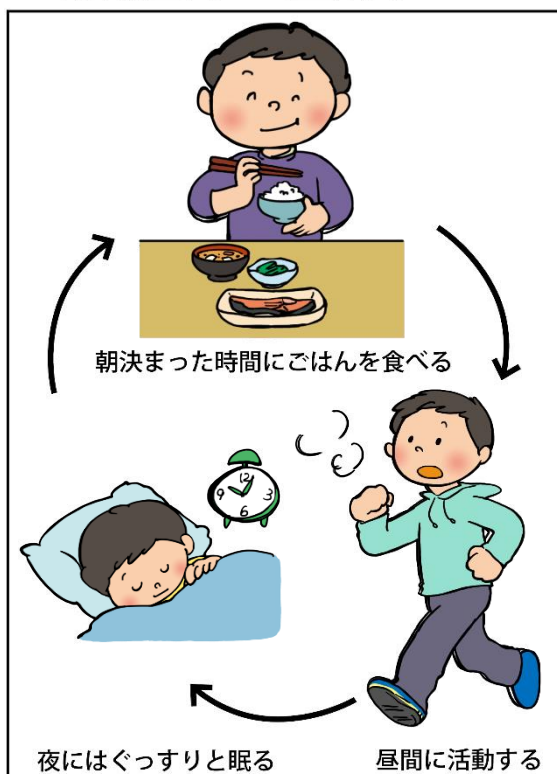
- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

生活リズムを整えよう！

規則正しい生活リズム



規則正しい生活リズムとは、「朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠る」というリズムのある生活を送ることです。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



1月15日～21日は、防災とボランティア週間！

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に「防災とボランティア週間」が創設されました。災害時における自主的な防災活動やボランティア活動の認識を深めるとともに、災害への備え等の充実強化を図ることを目的としています。阪神・淡路大震災が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までが「防災とボランティア週間」として定められています。

みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている



いざという時、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっても大変です。災害は、いつどこで起きるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう！

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、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。

緊張するの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、がんばろうという気持ちの表れです。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。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



肩こりをほぐすストレッチ 無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

・不調がある人は無理せず休んだり保健室に相談したりしてください
・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう