

ほけんだより 2月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和7年2月3日

春の初めの日とされている「立春」ですが、今年は2月3日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。ですが、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。今の学年ももう少して終わりです。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて私たちも少しずつ準備を始めていきましょう。



今月の保健目標：心の健康を考えよう

みなさん、イライラしたり悩んだりして、元気が出ないことはありませんか？
学年が上がるにつれて、イライラや不安、悩みは多くなっていくものです。

心と体はつながっていて、心が健康でないと、体の調子まで悪くなってしまいます。イライラや悩みを上手に乗り越えて、心も体も元気いっぱいの赤中生でいてほしいと思います。



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと
過ごす



睡眠をとる

こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にすることで効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

受験生のみなさんへ 本番に向けて しっかり体調管理を!

生活リズムを整える



感染症対策を徹底する

適度な休憩で心身をリラックスさせる

自分に合ったリラックス方法を見つけよう



自分の力を信じて頑張ってください!

・・・生活習慣見直してみませんか？・・・

保健室では最近...



来室する生徒から話を聞くと、こんな声が聞こえてきます。
 睡眠時間、栄養バランス、適度な運動など、日々の生活習慣が私たちの体を支えています。
 まだまだ寒い日が続き、感染症も流行しているこの時期を健康に過ごすためにも、自分の生活習慣を見直してみませんか？

〈 生活習慣の基本 〉



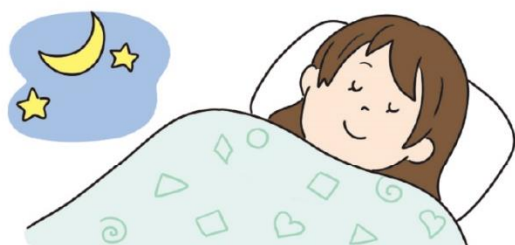
栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。