

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
 R7. 2. 7
 幸田中学校 保健室
 No. 12
 Hello, how are you doing?

1・2年生は学年末テストがもうすぐです。夜遅くまで勉強をしている人もいるかもしれませんが、寝不足の状態では十分に実力を発揮できません。また、人の記憶は寝ている間に整理され定着するため、夜はしっかりと寝て勉強は日中に行う方が効率的です。あまり夜更かしせず、睡眠時間を確保するようにしましょう。

3年生の中には入試目前の人も多くいますね。本番ですべてを出し切るためにも、いままでやってきたことを信じて、これからの期間は、しっかり睡眠をとって3食の食事をきちんと食べるなど、体調管理をしていくとよいでしょう。

<2月の保健目標> 心の健康を考えよう



自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



こんな
 ストレス解消法も
 あります

笑う

泣く



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。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

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。

月経痛を和らげるには

おなかを温める
 (ひざかけ、カイロ、
 湯たんぽなど)



軽い
 ストレッチを
 する

痛みがひどいときは
 婦人科で相談する

無理をせず
 リラックスして
 過ごす

覚えよう！ やってみよう！

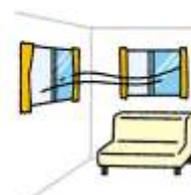
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗する。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけ。