



匝瑳市立野栄中学校
1月号 保健室

2024年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を立ててもコツコツと努力を重ねていくことが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



* 1月の予定 *

★全学年、身体測定があります。

今年度最後の身体測定です。
(3年生は3月にもあります！)



保健室からの

お知らせ

冬休み前から野栄中学区では、インフルエンザの感染者が急増しました。なかには今シーズン2度目のインフルエンザA型にかかった児童もいたようです。「1回かかったからもう大丈夫！」というわけにはいかないみたいです。3年生は本格的な受験シーズンに入りました。万全な体調で試験を受けられるよう風邪や感染症にかからないように気をつけましょう。



長期休みが終わりまた学校が再開することに対し、不安や悩みなどはありませんか？悩んだ時には1人で抱えず、ぜひ相談しやすい人に相談してほしいと思います。

例えば、**家族や友だち、担任の先生、相談窓口の教頭先生、保健室の先生、スクールカウンセラー**など多くいます。その他にも身近な人には相談できない場合には、**児童相談所 TEL：0120-189-**

783 (家族との関係、心と体の悩みにのってくれます。)、**24時間子どもSOSダイヤル TEL：0120-0-78310** (「SOS」を出したいくらいつらい思いを抱えている人向けに毎日24時間相談を受け付けてくれます。)、**子どもの人権110番 TEL：0120-007-110** (人権にかかわるいじめや家族等との問題について、法務局の方が相談にのってくれます。手紙やLINE、メールでの相談もできます。) など外部の相談先もあります。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

