

ほけんだより 2月

令和4年2月

芝西中学校

陽春分校 保健室

まだまだ寒い日が続いています。寒さに負けないように栄養・休養をたっぷりとって
元気に春を迎えましょう。換気とせっけんを使っての手洗いも続けましょう。

えいようほきゆう こうかてき
栄養補給、効果的に!

やしよく
「夜食」

がっこうから かえ 帰った 後や、べんきょうの 合間に、
ちよっと 小腹痛が すいた...

そんなときの「夜食選び」のポイントは?

- 消化しやすいもの
 - 体が温まるもの
 - 脂質(油)が少ないもの
 - カロリーは200kcal以内
- 豆腐や 小さめの おにぎり、スープや
牛乳などが オススメです。

夜中に 食べ過ぎると、胃もたれや 肥満、
睡眠の 質の 低下など 良くない ことが
あります。少量の 夜食を よく噛んで
食べる ことが 大切です。

なか かんそう
からだの中も乾燥します

くうき が 乾燥する 季節です。唇 や手が
乾燥し、ひび割れる ことがありますね。

じつ からだ なか かんそう
実は、体の中も 乾燥します。

しつど が さがる 冬は 体の中にある

粘膜も 乾燥し、ウイルスなどを つかまえて

体の外に 出す 繊毛という 部分の

働きが 弱まります。すると、ウイルスを

つかまえにくくなり、感染症に

かかりやすくなってしまいます。

からだ なか かんそう
体の中の 乾燥を ふせぐには、水分

補給をする 加湿器を使う、

マスクをするなどが 効果的です。

トイレに緊急用ブザーを設置しました

体調が悪くてトイレから出れないとき、

トイレから立ち上がれなくなったときや、

なにか理由があってトイレからでられないとき

などに押してください。

緊急のときだけ押すようにしてくださいね。

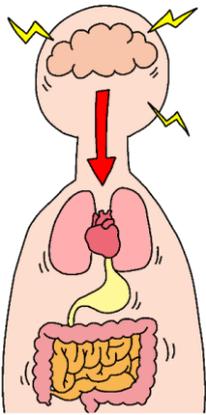


2月の保健目標： 心の健康を考えよう

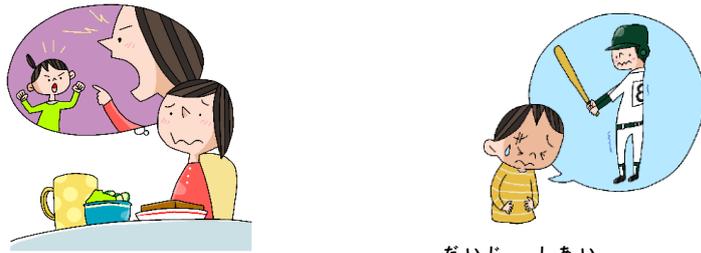
「心」と「体」はつながっている？

不安や なやみがあるときは、やる気が 出ず、体調が 悪くなる ことがあります。一方で うれしいときは、やる気が出て、自然に 体も 動きます。また、体の 調子が よいと、気持ちも 明るくなります。

このように 心(脳)と 体は たがいに 影響し合っています。



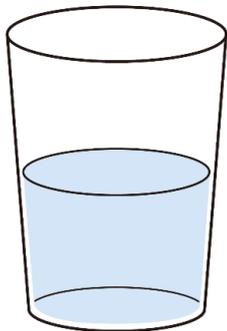
心と体がえいきょうしている例



なやみがあって、食欲がない。

大事な試合や テストの前で 緊張して おなかが 痛い。

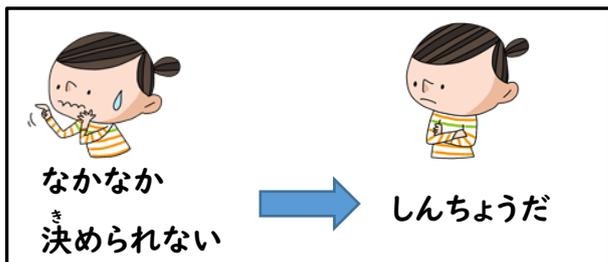
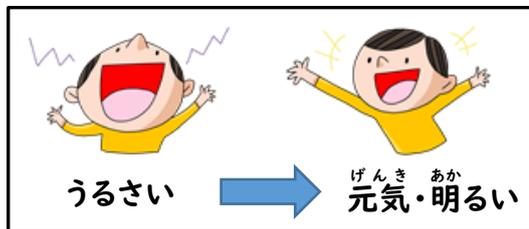
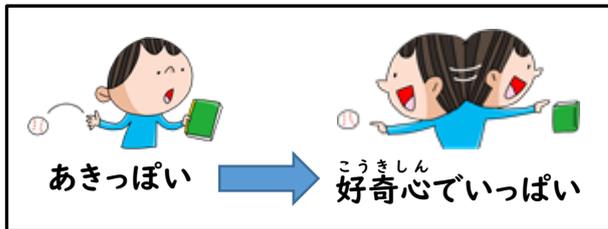
「リフレーミング」って知っていますか？



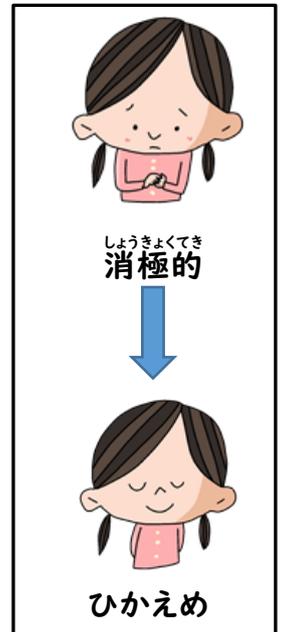
コップに 飲み物が 半分 入っているときに「半分しか 入っていない」とおもったときと、「半分も 入っている」とおもったときでは 気持ちが 変わってきませんか？

自分の 心の中で 思っている ことを、見方を 変えて とらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で 短所だと 思っている ことも リフレーミングすることで、長所として 見直すことができます。

短所をリフレーミングしてみよう。



- ほかにも
- 落ち着きがない → 行動的だ
 - プライドが高い → 自分に自信がある
 - 無口 → 相手の話を引き出す
 - 泣き虫 → 感情豊か



★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみよう。