ほけんだより 2月

那覇市立小禄中学校
令和３年　２月８日
発行：保健室（金城）

●○ 言葉の使い方について考えてみよう ○●

ありがとうは魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



受験を控えるみなさんへ　体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

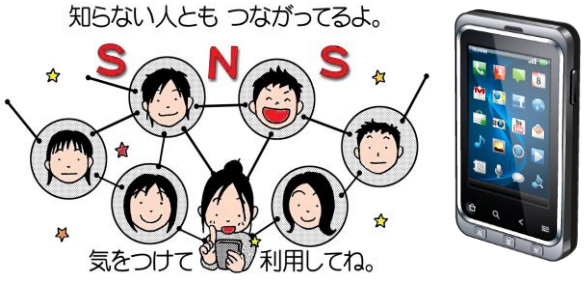




日頃から睡眠や食事をしっかりとって免疫力を上げておくことが大切です！

SNS利用について

小禄中の生徒の中にもＳＮＳなどに悪口を書かれて悩んだり、勝手に写真をアップされて嫌な思いをした人がいます。
お互いにマナーをしっかり守って、楽しくＳＮＳを利用したいですね。



引き続き、感染症対策へのご協力お願いします！

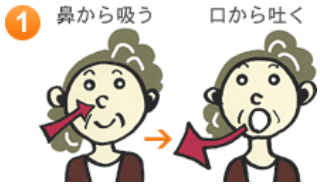
沖縄県は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、緊急事態宣言が２月末まで延長されました。
朝晩の検温チェックや、石けん手洗い、マスク着用、換気など、続けて取り組んでいきましょう！

●ウラ面もあります・・・『ストレスの対処方法』・『受験に向けて睡眠のコツ』

☆ストレスの対処方法☆

腹式呼吸をしてみよう

① 姿勢を正し背筋をのばす。
（立っても座ってもOK）
② 鼻からゆっくり息を吸う。
③ 口からゆっくり息を吐く。
※数回くりかえしてみよう



人に話してみよう

友達、親、兄弟、先生・・・
周りの誰かに話してみよう。
会話をする事でヒントが得られたり、気持ちがスッキリするかもしれません。



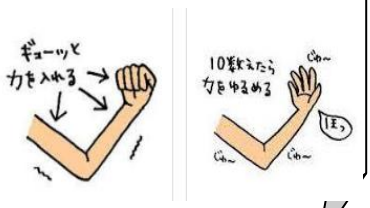
書き出してみよう

自分の感じていること、やりたい事、目標などを具体的に書き出してみましょう。
心の中をすべてはきだしたら新たな気づきがあるかも・・・



筋弛緩法（きんしかんほう）

○手をグーッと握って、パッと広げて力をゆるめる。
○肩をグーッと上に上げて、ストンと力を抜く。
※数回くりかえす



環境を変えてみよう

同じ場所にずっといると気分がふさぎ込みがち。
部屋にいる場合はちょっと面倒でも外に出て別の景色に注意をむけてみよう。



発散方法を探してみよう

音楽を聴く、絵を描く、寝る、歌う、スポーツをするなど、自分がこれをやったらストレスが軽くなると思う方法を探してやってみよう。



受験に向けて…睡眠のコツ

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。

