

ほけんだより 2

令和6年2月1日
No. 12
所沢市立柳瀬中学校
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。忙しい毎日を送るみなさんは、日頃の疲れがたまっていたり、受験や人間関係の悩みを抱えていたり、気づかないうちに心や体がぐったりしているかもしれません。そんな時こそ、笑顔になれる楽しみを見つけてみてはどうでしょう。実は、笑うことは免疫力アップにつながるということがわかっています。ニコニコ笑顔で、心も体も健やかに過ごしましょう。

今月の保健目標：心の健康を考えよう

私たちの心と体には、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やおなか痛くなったりすることもあります。

〇ストレスの仕組みとは？

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。ストレスは誰にでもあるものです。うまくつきあっていくためには、自分に合った方法で、ストレスを軽くしていくことが大切です。

〇ストレス解消法 ～自分なりの解消法を見つけよう！こんな方法はいかが？～

なりたい自分に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたはできていることもたくさんあるのではないのでしょうか。その「できていること」の方に目を向けて、**自分の力をもう一度信じてみましょう。**「こんな風になるといいな」という理想を思い浮かべ、その第一歩となる目標を立ててチャレンジ。**無理なくできそうなことから始めるのがポイント**です。

今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを**紙に書いてみましょう。**文章でなくても、イラストや漫画、落書きや書きなぐりでもOK。紙に書き起こすことで、今抱えている悩みを**客観的にみられる**ようになり、冷静な判断ができるようになります。今まで気がつかなかったことに気づいたり、**新たな考えが浮かんできたり**するかもしれません。

音楽を聴く・歌をうたう

音楽は、自然に**人の心と体を癒してくれます。**アップテンポの音楽はエネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。思い出の詰まった曲を聴くと思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽が作ってくれることもあります。

カラオケなどで思いっきりうたうのも、気持ちがスッキリするかも。

体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、1日20分を目安に、体がぼかぼかして少し汗ばむくらい続けてみましょう。**頑張りすぎると疲れてしまうので、気持ち良く感じるくらいがベスト！**

バチッときた!? 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ



これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ピリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞などさまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきました。では、その予防法は…?



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関係があると言われています。



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、体の調子がある程度わかるのです。「我慢せず、すぐトイレへ」が基本です。

はひふへほっこり ほけんしつ

みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。話を聞くと、毎日時間をとってしっかり食べている人もいれば、朝はどうしても食欲がわかなくて…という人もいます。ただ、何も食べずに給食まで4時間の授業を受けるのは、集中力が欠け、なかなか難しいと思います。たくさん食べられなくてもいいので、温かいスープやヨーグルトなど、手軽なメニューから始めてみてはどうでしょう。ちなみに私は、時間の関係で通勤の車内でおにぎりを食べるのですが、毎日どんなおにぎりを作ろうか、おにぎりの具を考えてはわくわくしています。せっかく食べるのですから、よりおいしく、そして食事が楽しみになるような工夫もできたらいいですね。