

おは！元気だ！より5月

十二月田中学校
保健室
令和2年5月12日

さわやかな新緑がみられ、吹き抜ける風が気持ち良く感じられる季節になりました。

お天気の良い日は、窓をあけて外の空気を感じると気分がよくなります。暑くなる日も増えてきました。熱中症にも気を付けてすごしましょう。

早く皆さんの元気な姿をみたいと願っています。いまは、やりたいことを我慢したり、会いたい人と会えなかったり、大変な時期を過ごしていることと思います。体をうごかす、お菓子づくり、友達と電話で話す、、、などできること、好きなことを、ゆっくりと楽しみましょう。



生活リズムを整えましょう！



みなさん、自宅での生活リズムは
いかにですか？

つつい起きる時間が遅くなり、
朝ごはんとお昼ごはんが一緒にな
ってしまったり、夜更かしをしてし
まったりしていませんか？

生活リズムが乱れ、このような生
活が続いてしまうと、昼間に頭がぼ
ーっとしたり、食欲がでなかったり
、寝たい時間に寝られなかったり
、心と体に不調をきたしてしまう
事になります。

また、成長ホルモンは睡眠中に多
く出るため、質の良い睡眠が皆さん
の年齢には大切です。

- 朝は決まった時間におきる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 日中は体を動かす
- 夜は早く寝る

毎日完璧にすることは難しいか
もしれません。ですがこの5つを心
掛けて、健康にすごしましょう。

健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、
毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる

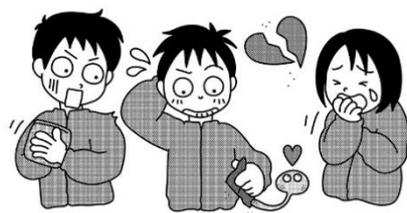


朝、決まった時間に排便をする

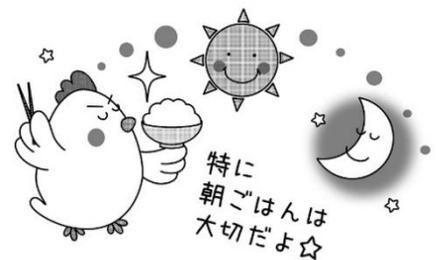


手洗いなど身のまわりの清潔も

心かける



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



ストレスに 気づくきっかけは

自分の考え方は...

同 出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……> 友だちにあいさつをしただけど、返事がなかった

Aさん 急いでいたのかな

Bさん 聞こえなかったのかも

Cさん 私のこと 嫌いなんだ...
悲しみ

Dさん 何かわるいこと したかな...
不安

モクモク

モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は ストレスをためがち！
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

「ストレスが大きくなると...」
こんなSOSに要注意！



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまふ
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

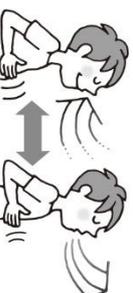
SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談してくださいね。



自分でできる

おすすめ



腹式呼吸をくりかえす