

ほけん

## 保健だより



松原市立松原中学校

最近、急に寒くなるのを感じたり、外が暗くなるのも早くなって、冬に季節が変わっていくのを日に日に感じるなどと思います。この季節の変わり目の時期は、体は疲れを感じやすくなるので風邪などにもかかりやすくなります。みなさん気を付けて過ごすようにしてください。

## 冬に向けて…

寒い日がこれから、段々と多くなってくると思います。体が冷える状態していると風邪を引きやすくなったり、腹痛・頭痛を起こしやすくなることもあるので、冬に向けて対策を考えていきましょう！



★**服** 服装で防寒しましょう。インナーや靴下を厚いものに変える。マフラー・手袋、ひざ掛けなどの防寒具もうまく活用していきましょう。

★**体を温める** カイロで体を温める。家で、お風呂に入るときは湯船につかるようにする。疲れもとれるし寒さ対策にもなります。体が冷えているときは体を直接温めるのが一番効果あります。



★**食べ物** 体を温める食べものを意識しましょう。冷たいものではなく温かい飲み物を飲むようにしたり、冬に旬の食べ物（白菜・レンコン・ごぼうなど）を温かい料理に入れて食べることで温まりやすくなるのと栄養もあるのでとてもよいと思います。

そうだんしつ

## 相談室だより



みなさんこんにちは！ スクールカウンセラーの殿本です😊

前回紹介した、リラックス呼吸法は上手にできましたか？

今回は、体のリラックスです！

心理学では「漸進的筋弛緩法（ぜんしんてきぎんしかんほう）」といって、体の緊張を少しずつほぐしていく方法です。

全部で3つありますが、今回は1つめを紹介します。

## 手と腕のエクササイズ

まずは両手を握り腕をまげる

60%ぐらい力を入れて、10秒キープ

力を抜いて10秒間、筋肉がゆるんでいる

感覚を味わう



次回は、肩のエクササイズを紹介します！

## ～カウンセリング受けてみませんか？～

先生には言いにくいけど、話を聞いて欲しいや悩んでいることがあるという生徒がいればカウンセリングに行ってみるのも1つだと思います。どんなことでもいいので行ってみたいと思う生徒がいれば、相談してください。

保護者の方も可能なので、実施したい方がいれば、学校にご連絡してください！

毎週木曜日

11:00頃～16:00頃

\*時間や曜日は変更することもあります。



## 保健室だより

風邪やインフルエンザがとても流行しています。手洗い・うがい、教室や家でも換気をする、夜はしっかり寝るなど対策をするように、意識していきましょう！

