

ほけんだより

1月号



太田一高
附属中
保健室

R6.1.11

新年あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさんは今年1年の目標を立てましたか？どんな目標も努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台となるのが健康な心ろ体です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしていきましょう。保健室もみなさんの健康を全力でサポートしていきます！

冬のけがに気を付けよう！

冬は雪が降ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこにはけがの危険が多く潜んでいます。どんなことがけがにつながっているのかを知っておき、けがを未然に防ぎましょう。

❄️ ポケットから手を出そう ❄️

ポケットに手を入れていると、転倒した際、すぐに手が出ず、大けがをする危険性があります。寒いときは手袋を着用するようにしましょう。

❄️ 凍った路面に注意しよう ❄️

小さな歩幅で足裏全体をつけて歩いてみましょう。また、時間に余裕を持ち、「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。

❄️ 足元以外の安全確認も忘れずに ❄️

雪の日や路面が凍っているときは、足もとばかり見てしまいがちです。歩行者や自転車など、前方や周りの安全確認も忘れないようにしましょう。

❄️ 低温やけどに注意しよう ❄️

低温やけどは、心地よく感じる暖かい温度（44～50℃）のものが、長時間、肌の同じ部分に触れていることにより起こるやけどです。カイロや湯たんぽ、電気カーペット等を使用する際は注意しましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの
ストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



🎤 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



今年の干支は辰！！

辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。そのため辰年は、昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になるでしょう！みなさんにとってよき1年となりますように★

