



たんぽぽ

令和5年度 1月号

未来高等学校

保健室

2024年になりました。今年はパリオリンピック開催の年ですね。皆さんはすでに今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。

今年一年、病気やけがをしないように気を付けて過ごしましょう。皆さんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



ストレス解消法（もやもやを吹き飛ばせ！）

心配事や気になることがあると不安や緊張状態が続きます。それは、とても頑張っている証拠なのですが、その状態があまり長く続くと心に負担を掛け過ぎることになりますので、無理をしないように気分転換をしてリフレッシュしましょう。

頭がぼおとしたら散歩に行こう！

環境を少し変えることで気分転換になります。



外出できない時は、首回しや肩回しなど、軽く体を動かしたり外の景色を眺めたりするだけでリフレッシュになります。

今の気持ちを書いてリフレッシュしよう

気持ちがもやもやしたら、今感じていることを紙に書いてみましょう。



文字・絵・書きなぐり、何でも大丈夫です。案外、気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気付いたりします。

焦りや困惑の気持ちの時は深呼吸を！

気持ちが焦ると呼吸が浅くなりますので、深呼吸で落ち着きましょう。ポイントは、「きちんと吐く」ことです。

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。



物事に集中できない時は自分が好きな音楽を聴こう！

何かに集中しないといけない時、不安や焦り、気になることがあると、集中することができませんね。そんな時は、そのことからちょっと離れて自分が好きな音楽を聴くことにひたしましょう。



思いっきり笑って息抜きしよう

笑うことは、免疫力を高めたり、脳を活性化させたりと、リフレッシュ以外にも健康面で効果があります。

バラエティやお笑い番組、動画などを見て、お腹を抱えて笑える機会を持ちましょう。



★他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなどストレス解消方法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、一休みする時間を持ちましょう。

地震対策をもう一度

地震がおきたらまず、自分の安全確保が第一です。ポイントは「頭を守る」こと。覚えておきましょう。

サルのポーズ

机の下に頭を入れて机の足を対角線をもって膝をつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうなものがない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



自転車交通違反注意



警察庁は16歳以上を対象に自転車の交通違反に対して反則金を課すことになりました。対象となる主な違反行為は、「信

号無視」「一時不停止」「遮断踏切立ち入り」「携帯電話使用」「右側通行」等で、他にも傘さし運転やイヤホンの使用、整備不良の自転車に乗車なども対象になります。