

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
小山市立小山第三中学校
保健室



今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんは、どのような一年を過ごせましたか？頑張ったこと、嬉しかったこと、上手いかなかったことなど、いろいろあったと思います。自分の一年を振り返り、反省があれば次に活かしていくことも大切ですが、様々なことを乗り越えてきた自分をたくさん褒めて来年へのエネルギーにしてくださいね。

また、感染症も少しずつ増えてきました。手洗いうがい・マスクの着用・換気など、予防できるところはしっかりと行っていきましょう！

冬に知ってほしいこと特集

風邪を 予防しよう

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



これから寒さが本格的になってきます。この季節になると気になることや、知らなかった!というようなお話を集めました。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない

今月はいよいよ駅伝大会です！

駅伝に向けて、みなさんの頑張る姿を保健室からよく見ていました。当日はすごく寒いと思います。十分な睡眠・朝ご飯・防寒着等で体をよく暖めて、レースに挑んでください。応援しています👏

ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



ストレスについて考えよう

【ストレスへの反応は人により異なります】

・同じストレスでも…

ストレスが全くない人はいません。ですが、同じことを経験しても人によってストレスへの反応は異なります。



どうして注意されなきゃいけないの！

先生に注意された

次は注意されないように行動しよう



【ストレスは悪いものだけではありません】

☆よいストレス

⇒目標や夢などはよいプレッシャーになって「頑張ろう！」と前向きな気持ちにさせ、自分の成長につながっていきます。

★よくないストレス

⇒一度にたくさんのストレスが重なることや長引くようなストレスは気分が沈み、体調不良の原因にもなります。

【ストレスとうまく付き合いましょう】

・なんだか眠れない、頭痛や腹痛がよく起こる、イライラしやすい…といったストレスのサインに早めに気付きましょう。

・ストレスサインが現れたら、体を動かしたり、いつもと行動を変えたりするなど、自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスとうまく付き合ってください。

保健委員のみなさんが先生方にインタビュー！

ストレス対処法は何ですか？

家族で過ごす

カラオケ

運動

木を切る

おいしい物を食べる

メダカの観察

ポジティブな考え方

犬の散歩

デザート作り

温泉

お酒

読書

サウナ

ゲーム

寝る

ライブに行く

お風呂で歯みがき

お出かけ

映画鑑賞

音楽を聞く

筋トレ



先生方、ご協力ありがとうございました！たくさんのストレス対処法があるので、ぜひ自分なりのストレス対処法も見つけてくださいね♪ですが、気をつけてほしい対処法もあります。それは自分や他人、動物を傷つける行為です。そうなる前に誰かに相談できるとよいですね。また、先生方のストレス対処法が載せきれないほどたくさんありましたので、まとめたものを各学年廊下・保健室前に掲示します。見に来てくださいね！