

2月の保健だより



由宇中学校 保健室

暦の上では立春を過ぎ、春を迎える時期になっていますが、一般的に2月はまだまだ寒い日が続きます。今のところ、インフルエンザは流行っていませんが、手洗い・うがいをしっかり行い疾病予防に努めましょう。



心と体はとても仲良し

心は目に見えません。でも疲れてくると「気がついて」とサインを送ります。例えば、お腹が痛い、頭が痛い、食欲がない、イライラする、眠れない、だるい、落ち着かない、集中できない、やる気がでない、人と会うのが面倒などといったことがサインとして現れます。

嬉しい・悲しい・悔しい・楽しい。みなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいだと思います。どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

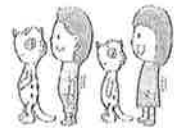
受験本番 緊張をほぐすコツ

《試験前夜》〇ぬるめのお風呂に入ると副交感神経が働いて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



《試験当日》〇朝ご飯は食べましょう。ただ、その日だけ特別なことをすると調子が狂うこともあります。今からベストな朝食をとりましょう。緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！と割り切ってほどよく受け入れるのも大切かもしれません。

～気づくと「背中が丸まっている？」～



〇猫背で体が悲鳴をあげている…頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも、猫背だと背骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担や神経にも悪影響を及ぼし、肩こりや頭痛、イライラ、やる気の喪失につながります。背中をピンと伸ばすように意識して生活しましょう。姿勢が良いと気持ちもポジティブになります。