



2024 年になりました。今年もよろしくお願ひします。皆さんは今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、健康な心と体が必要です。今年も、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。

冬休み明け、元気に学校生活をスタートさせるための
保健委員からのアドバイスです！

寒い冬も!!

『早寝 早起き 朝ごはん』

『早寝 早起き 朝ごはん』を意識して、寒い冬も元気に乗り越えましょう！早寝・早起きのコツと朝に食べやすいものを紹介します！



「早起き」

目覚めを促す
ホルモン!

カーテンを開けて寝る — (70cm程度開けておくだけでgood!)

朝日はセロトニンを出す
目は目を閉じていても光を感知します。

3分間目を開ける — (この間にやるべきことのインダートレーニングをする!)

カーテンを開けた状態ですると、セロトニンが活性化する
3分たえて二度寝を防ぎましょう!

他にも、耳を引っ張る、手足の指を動かす、早起き仲間をつくるなど!!

「早寝」

やりたいことを朝に回す — 朝の7時間は夜の3時間に匹敵する!



寝る前儀式を作る — やり流して1ヶ月ほど経つと、脳が「これをしたら寝るんだな」と自動的にスイッチをセカリ替えます。



「朝ごはん」



おかゆ、スープ、お茶漬け — 液体状のものは食べやすい!

フルーツ (りんご、バナナ、桃...) — 食慾不振時に有効なビタミンB1、Cがとれる!

「ごまやしやなど香りのあるものを取り入れると、食慾が湧くかも!!」

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



まず、自分にとって何がストレスになっているのか、ストレスに気付くことも大切です。自分だけでストレス解消するのが難しそうな時には、友人に話す、信頼できる大人に相談する方法もあります。なんとなくしんどいけど、自分の状態を人に話すのが苦手、という人は、まずはお気軽に保健室に相談に来ませんか。心の問題解決のエキスパートである、カウンセラーさんに相談してみる、という方法もあります。