

2月 保健だより

令和7年2月3日

No.10

大泉町立西中学校

保健室

今月の保健目標「こころの健康を考えよう」



今月のテーマである「こころの健康」とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つには多くの要素があります。第一に、健康のための3つの要素とされているのが、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素となっています。

①自分のストレス反応を知ろう

いつも疲れがたまるといらいらする、食欲がない、お腹が痛くなる…など自分なりのストレス反応を知っておきましょう。



②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをしよう

ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消につながります。

セルフケア & ストレス解消法の例

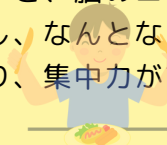
適度な運動を行う

ヨガやストレッチなどを行い、緊張した筋肉をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。



朝食を食べる

朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしたり、集中力がでなくなります。



好きな音楽を聴く 演奏する

気分に合わせて音楽を聴いてみるのもいいですね♪



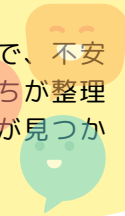
植物やペットと 触れ合う

触れ合うことで、こころが落ち着いたり、ストレスが軽減されることがあります。



親しい人たちと 交流する

友達と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理され、自ずと解決策が見つかることがあります。



ぬるめのお湯に ゆっくりつかる

ぬるめのお湯（38～39℃）につかると副交感神経が優位になり、リラックス効果があります。



学校保健委員会を開催しました

目の健康について ～視力低下を防ごう～

1月24日（金）に学校保健委員会を行いました。「目の健康」をテーマに、近視とは何か、近視の原因、近視の予防方法、疲れ目について発表しました。近年、全国的に子どもの視力低下が問題視されています。視力が低下しないために今からできることをお伝えしました。

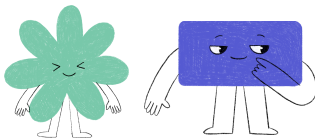
今回の学校保健委員会をきっかけに、目の大切さを実感し、目を大切にしたい生活を送ってほしいと思います。



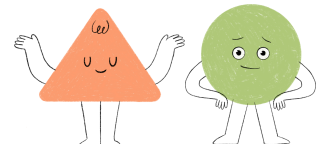
目を大切にするための4つの約束

- 1 30分画面を見たら、目を休めよう
- 2 近くを見るときは、30cm以上離そう
- 3 外に出て、日光をたくさん浴びよう
- 4 疲れ目を放置せず、目を労ろう

動画の作成や当日の司会進行など、保健委員会の生徒がたくさん頑張ってくれました！ありがとうございました。



学校保健委員会を終えての感想



長時間画面を見続けたときの対処法がわかった。暗いところで画面を見ないで明るいところで十分に距離を取りたいと思った。視力を落とさないように今日知ったことを活かしてこれからも目を大切にしたいなと思った。

目を守るための対策や、知らなかった目の健康について知ることができた。普段目に悪い使い方をしていたので、これからは今日学んだことをいかしてスマホなどを使いたいです。

近視になるとこんなにも目の病気にかかりやすくなるのかと初めて知った。たまには目を休めて休憩したいと思う。

視力は一度悪くなると治すのは難しいということがわかりました。これからはスマホを長時間続けて見ないようにしたいと思います。

目に疲れを感じても、疲れを癒やす対処法など調べる機会がなかったので今回の保健委員会で知ることができて良かったです。目に疲れを感じたら実践してみようと思います。また、休日はほとんど家にいることが多いので、外に出て運動をする時間をつくりたいなと思います。

姿勢を良くするだけでもメリットがたくさんあることがわかった。今まで目が悪くなくても、メガネをつければ大丈夫だと思っていたけど、目が悪くなると目の病気にかかりやすくなることがわかったので、これからは、目を大切にしていきたいと思った。