

保健だより

2月号

旭中 保健室



1月は雪も降って、一段と寒かったですね。2月4日は立春です。立春とは、「寒さが明けて春に入る日」つまり、春の初日ということです。まだまだ寒い日は続くと思いますが、季節が春の準備をし始めたこの時期に、みなさんも春に向けた準備を少しずつ進めていきましょう。



その気持ち、話せてる？

現代はストレスの多い社会と言われていて、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていると思います。悩みがない人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前と言ってもいいのかもしれませんが。

そんな悩みも、自分一人で抱え込んでしまっっては、どんどん重たい物に変わっていってしまいます。

あなたは、その悩みや気持ちを、誰かに話せていますか？



「誰かに話せる・・・」という癒し



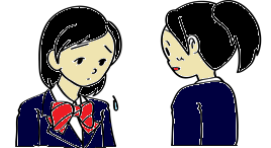
あなたは悩みを誰に相談しますか？・・・家族？・・・友達？・・・先生？あなたには、誰か相談できる人がいますか？相談できる人がいないという人は、保健室に愚痴をこぼしに来てかまいません。

「誰かに相談したってなんの解決にもならない。」そう思う人もいるかもしれませんが、確かに、適切なアドバイスがもらえるかは分かりません。でも、「悩みを話す」という行為は、「悩みと向き合う」ことにつながります。誰かに話すことで、自分の中で新しい考え方や納得できる部分が見つかることがあります。



それに「誰にも話せなかった気持ち」が「話すことのできた気持ち」に変わること、心が少し軽くなり、ちょっとだけ前向きに考えられるような気がしませんか？あなたの気持ちを声に出してみましょう。

友達ともやもや・・・



友達とけんかしたり、気まづくなったりしたとき、あなたはどうしますか？自分の気持ちを相手に話すことができていますでしょうか。話し合うことは問題を解決するのに欠かせません。「私はこう思っているよ。あなたの気持ちを教えて。」と、自分の気持ちを伝えて相手の気持ちを受け止めることで、見えてくる答えがたくさんあると思います。

相手に話せない気持ちも、もちろんあると思います。でも、人間関係を作っていく基本は「話すこと」です。メールや LINE、電話のように文字や言葉だけで伝えるのではなく、相手と向き合って話すことで本当に伝えたいことが相手に伝わります。

自分の言葉で伝えるのは勇気がいるけれど、大切なことですよ。



インフルエンザに警戒！！



換気



手洗い・うがい



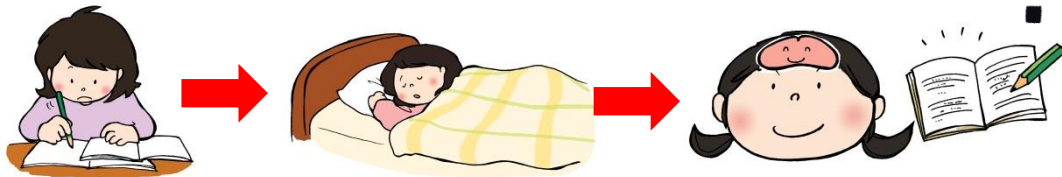
マスク

さあ！ラストスパート！ 受験生のみなさんへ

最近気になっていることがあります。保健室に3年生が体調不良でやってきたとき、就寝時刻を聞いてみると、夜中の1時・2時・3時…という答えが！遅くまで勉強していて、睡眠時間がとても短くなっている人が増えてきていると感じます。

みなさんは、質の良い睡眠をしっかりとらなければ、記憶力が低下してしまうことを知っていますか？私たちは寝ている間に、脳の中で記憶を整理整頓しています。睡眠が足りず、整理されていない記憶は非常に忘れやすいです。

勉強→睡眠の流れをワンセットにしましょう！夜しっかり眠ることで、健康にも良く、記憶力もアップするなんて一石二鳥ですよ♪



☆ 受験生の健康生活

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう



- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)

- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



チョコレートの効用

今月はバレンタイン・デーがありますね。チョコレートを口にする機会も多いのではないのでしょうか。チョコレートは「甘い」「お菓子」のイメージですが、元々は原料であるカカオ豆をすりつぶした飲み物で、「薬」だったそうです。(砂糖やミルクが入っておらず、とっても苦い物だったそうですが…。)

カカオ豆の中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあると言われていています。また、テオブロミンという成分にはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあるとか！チョコレートは受験生の気分転換につまむのに、ちょうど良さそうですね。ただし、現代のチョコレートには糖分や脂質がたくさん入っているので、食べ過ぎは禁物です！



ほっとするひとこと

「マイナスの感情は受け入れてしまえばいい」

自分の中にある、「悲しい」「腹が立つ」「嫌だ」という気持ちにフタをしている人はいませんか？そういうマイナスの感情を持ってしまうことで「私って嫌なやつだな」と感じてしまう人も中にはいると思います。

人間誰だって悲しいことも、腹の立つことも、納得できないこともあります。そう感じた自分自身のことは受け入れて、認めてあげてください。自分の弱点や欠点を受け入れながら、自分が良いと思う自分になれるように、少しずつ努力していけばいいのですよ。