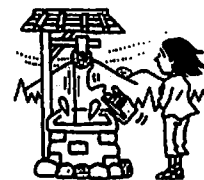


ほけんだより11 ②

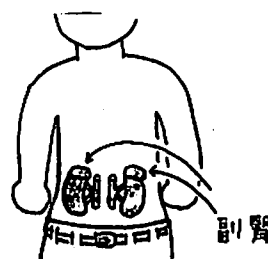
住吉第一中学校 保健室



「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。
どうして？秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか？
それは月初めと月末の日没時刻の差が1年の中で一番大きいから
と言われています。(気温の差も大きいですね)
日が暮れ始めるとあっという間に暗くなってしまいます。
健康管理に加えて交通安全にも十分気をつけて過ごしましょう♪



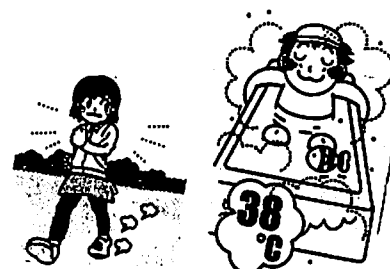
★『ストレス』は成長の証！ —10月②で紹介しました。その第2弾
私たち人間は【こころ(感情)】を持っています。【こころ】は残念ながら目に見えません。
【こころ】はとってもデリケートなものです。一人ひとり顔が違うように全然違う【こころ】
を持っています。いつも、楽しい♪嬉しい♪時ばかりではありません。また、ずーっと嫌
つらい↓ばかりでもありません。でも、でも…なぜか、秋から冬にかけて悩んでしまうとき
が誰にでもあります、また先のことが見えなくなってしまうとき、『自分はひとりぼっち…』
と悲しくなってしまうとき……………などなどあります。
最近では、「ウィンターブルー」という言葉があり、
日照時間と関係がある、という説があります。
そんなとき、私たちのからだは、その【こころ】に反応して、
腎臓の上部にある副腎からアドレナリンというホルモンが出て、
胃や頭が痛くなる、めまいがするなどの症状が現れます。
出来れば、症状が出る前に、出たらすぐ！
誰かに話せたら、楽になります！！
とは、言っても、【こころ】は見えないから……



日頃から①好きな音楽を聴く②ゆっくりお風呂につかる

- ③ 好きな香りを楽しむ
- ④ ノートに自分の気持ちを書きだす
- ⑤ 声を出して歌う、さけぶ
- ⑥ 腹筋やスクワット・散歩など、身体を動かす
などなど……

* 1日に30分、自分のために、自分の時間を作ってみましょう。
(大人になっても、ずーっと続けたい習慣です! (^) !)



★住吉第一中学校には、毎週(木)カウンセラー田岡先生が来校されています。
10月に「スクールカウンセラー便り」も配られましたよね。
詳しく知りたい人は、保健室や担任の先生まで申し出てください♪



★姿勢ってちゃんと意識していますか？

風が冷たい・気温が下がってきた…寒さを感じる季節になりました。
ポケットに手を入れたり、からだ丸くなっている人はいませんか??
中学校のかばんは重い!……でも、勉強するには、教科書も資料集も
プリント類も必要です。寒くなってきても乾燥を防ぐための水筒も、
そして、お弁当も(現在、選択制のため)。
残念ながら、何一つ、いないものはないですね。
ポジティブに考えるなら、成長期のみなさんのからだに、
負荷をかけて、日常的に体力を向上させている!! ですね。



☆意識して、健康生活を身につけよう♪

- ① **内臓を圧迫することなく、新鮮な酸素が身体の細胞へと行き渡り「成長ホルモン」の分泌を促す。これは、細胞の再生・修復を助けることになります。**
- ② **ダイエット効果** 全身の細胞に酸素が行き渡り、血液が促進され「基礎代謝」があがる。また、自律神経を整え、食欲をおさえ、ドカ食いを防ぐ、というもの。
- ③ **集中力アップ** 頭に酸素と血液が行き渡り、冷静になれ、集中する力を回復させます。期末テストを控えています。今こそ、実践あるのみ。
- ④ **視力の低下を防ぐ** 教材やノート・本など、程よい距離を保つことができる。

○気を付けたいこと

- 1. かばんを持つ時は右だけ、左だけ、に偏らないように交互に持つ。
サツかばんなどを上手に活用する。
- 2. できるだけ胸を張って、肩が顔の前にこないよう、意識する。
- 3. 休み時間やお家では、両手をあげて背伸びをしたり、
肩をゆっくり回して筋肉や関節を動かそう。

