

保健だより 2 月

大阪市立住吉中学校

2017年2月1日

1月にはインフルエンザが流行し、2年生が学年閉鎖をしました。これから、3年生は大切な受験、1年生は職場訪問学習、2年は校外学習があります。ひとり一人が手洗い・うがいをし、不要な外出をひかえて風邪・インフルエンザ予防をしましょう。

教室の空気検査をしました

学校薬剤師の釜田先生に来ていただき1年3組の教室を検査していただきました。

休み時間に窓を全開したので、特に問題がありませんでした。

換気の状態が悪いとインフルエンザに感染しやすくなります。休み時間は必ず暖房をOFFにして窓をあけましょう。

運動には良い効果があるんです！

運動すると、脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で軽く足踏みやストレッチをしたり、座ったままでも、肩を上下させ首をまわしたり、また両手でグーパーしたりするだけでもOKです。

冬の朝こそ、ゆとりがとても大切

毎朝、時間ギリギリで行動していませんか。「走れば間に合うから、大丈夫。大事な日は早くに起きる。」と言うけれど、そんな時に限って寝坊したり、起きられるかと心配で寝むれなかったり。また、こんなハプニングも考えられます。

朝起きたら・・・

雪が積もっていた。道路が凍っていた。急に雨が降り出した。

時間が無いと予想外のことがおこったときに対応できません。

うまく起床するには・・・

脳や体を覚醒させるために五感（見る・聞く・かぐ・味わう・触れる）を刺激すると、全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がって起きやすくなります。例えば、伸び・大きなあくび・声を出すなど。

二度寝は浅い眠りで、気持ちいいだけであまり深い休息になりません。

寒い時期は、ふとんから出るのがますますつらいものですが、冬の朝こそ、日頃からゆとりを持って行動することが大切だということを忘れないでください。

こころ落ち着かせて

誰にでも、緊張するときがあります。食べ物の中に緊張をやわらげる働きをするものがあります。カギとなるのは「トリプトファン」という成分で、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。★牛乳・乳製品・バナナ・納豆・豆腐など好き嫌いなく食べましょう。そして・・・

大きく深呼吸して、『大丈夫！』こころでつぶやきましょう。

