



2月☆保健だよ!

2019年2月22日 六会中保健室 小林鮎奈

今日は暖かいな～春はもうすぐだ!と書いていたらまたまた寒い日々。体が気温の変化に追いつかず、風邪を引きやすい季節ですね。体調管理を万全にして、今の学年での残り一ヶ月を体も心も元気にして過ごしましょう!

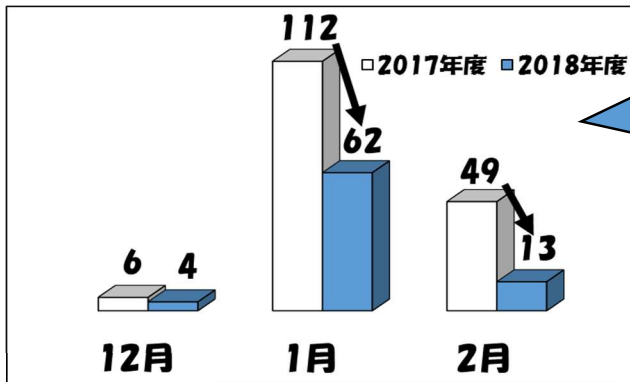
インフルエンザ落ち着きました。

昨年度は、学年閉鎖まで起こったインフルエンザの猛威。

今年は1クラス下校措置を一度行ったのみで終息しました。

インフルエンザの流行にのらない六会スタイル!素晴らしい!!

☆保健委員さんがハンカチチェックや加湿器、換気を一所懸命頑張ってくれていたおかげかな☆



罹患者: 79名 (全体の10%) 2月21日現在
1年生: 25名、2年生: 30名、3年生: 24名

ですが!!

寒くて乾燥している時期は、まだまだ油断できません。インフルエンザは潜んでいます。。元気に過ごすために欠かせないこと。

そして!!

持ってきていますか??

ハンカチ!!

保健室で

ケガの処置のために、ハンカチ持っている?と聞くと「もちろん!保健委員だから!」さすが!!「リュックにあります!」どうして?いざという時使えないよ!「ハンカチ使わないから」何使っているの??まさか...洋服で拭いているよ~と言う人はいませんよね。鼻血でっっちゃった!など非常時にも、使える必需品です☆

それは!!

忘れないで欲しい。。

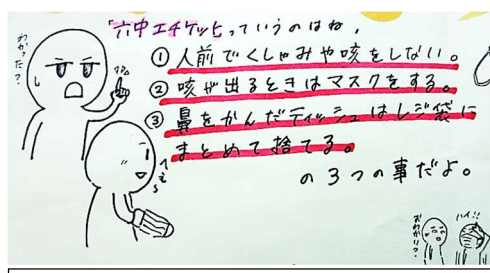
手洗い

うがい



なかには...この時期、**花粉症**の症状で辛~い人もいますよね。鼻をかみ終わったティッシュ

はどうしていますか??ゴミ袋に入れて捨てているよ!と言ってくれる素敵な六中生でいてね♡



今年度、保健委員さんが作成してくれました。

テスト終わった～！何しようかな♪

そんな声が聞こえてくるような今日この頃。

3年生！高校入試お疲れ様！結果が出るまでドキドキは続くかもしれないですが、自分を信じてここまでよく頑張りましたね！1・2年生は、期末テストが終わり一安心。9教科の大きな壁を乗り越えましたね☆ご褒美に、夜中までゲーム！…なんてこと、まさかまさかしていませんよね？

「私のことかも…」と聞こえてきそうなので、



睡眠をとるとこんな良いことがあります！！をお届け♡

その1. 成長ホルモンの分泌が増える！ → 疲労回復、成長促進、若々しさを保つ

コレは、よく聞きますね。授業、部活、習い事など日中にハードスケジュールをこなした体はクタクタ。そんな**疲れをリセット**してくれるのが**成長ホルモン**！成長ホルモンは筋肉を作り、骨を丈夫にするので、**背を高くしたい～！部活がんばりた～い！**みなさんには**お得なホルモン**。さらにさらに、脂肪を分解する働きもあるので、若々しくいられます。

最も多く分泌されるのが睡眠中で、特に**深い睡眠のときにたくさん分泌**されます。そのため、睡眠時間をある程度長く取ること（7～8時間半がベスト）、熟睡感を持てることが大切です。

その2. 脳が休まる！ → 記憶と感情の整理ができる。

今日失敗しちゃったな～モヤモヤ…どうしたら良かったの！？イライラ…
そういう日、誰にでもありますよね。でも時間が経つと、「なんでそんな事で悩んでいたんだろう」と思うことよくありませんか？ 実は！グッスリと眠ることで脳が休まり記憶と感情を整理できるため、**前日の出来事を客観的に見られるようになる**のです。

何か大きなショックを受けたとき、あれこれと考えてしまって落ち込むのではなく、

「**明日考えよ～**」と**後回し**にすることも大切なんです！でも…宿題を明日やろう～は危険なのでご注意を！

寝る前に行うと良い眠りに♪

①寝る前にスマホ、ゲームなど
明るい光を見ない。



OFF

②38～40度のお湯に
ゆったりつかる。



③ストレッチなどの軽い運動。



保健室でのホッコリした話

～ポジティブさわやか男子 編～



「なんでもポジティブに考えるから、いつも元気でいられるんです！大好きな野球でケガをしたときも、野球が一生できなくなるケガじゃなくて良かった～と思ったら楽になりました」

今どきの中学生さすがだな～と感心しちゃいました！人間だから良いことも悪いこともおきます。

たまにはネガティブになっても良いと思います！が、

悪いことが起こったときに少しでも良く捉える意識は、困難を乗り越えるときにとても大きな力になります。

楽しい気分で1日を終わるために、寝る前に今日1日の中で良かったことを3つ日記に書くのもオススメです☆