



10月☆保健だよ！

2025年10月20日 鵜沼中・養護教諭（鈴木・斉藤）
学校HPにも掲載しています。

「オッケーGoogle！今日の藤沢の天気は？」「今日の藤沢の天気は晴れ。最高気温は22℃・最低気温は15℃」。
「オッケーGoogle！了解！」（鈴木の出勤前のルーティンです。）

季節は晩秋。朝晩は寒くなってきました。洋服の調整や体調管理が難しくなる季節です！
朝の天気予報を確認して、気温の変化を把握しておくのも、自己管理の一つですね！

健康ってなんだろう

からだ元気ならいいのかな～？ いやいや、違うよ！

心もからだも人間関係も

うまくいっていることなんだよ！

みなさんは「健康」ですか？

からだも心も『ただ今！成長中！』のみなさんは、からだは元気でエネルギーが有り余ってるんだろうけど、心は満たされているだろうか？ 人との関係で悩んだり、落ち込んだりしてないだろうか？

「教室はムリ。」「授業に行きたくない。」「こそこそ言われている感じがする。」「部活の人とうまくいかない。」など。よく聞く中学生のあるある。

みなさんは『鵜沼中学校という小さな社会』の中で、勉強や運動、会話、笑い、泣き、悩み、相談を繰り返しながら、成長していきます。人と人が出会う場所では、人と人との関係を避けることはできません。

友人関係・親子関係・先生との関係。

どうしたらいい関係を保てるかな～

いい関係ができれば、学校生活は今以上に楽しくなるよね。

今の自分を見直し、いい方向に変えていくコツ！

（時々思い出せるように、頭のすみっこに残しておいてほしいな。）

- ① 82億分の1の自分。ちっぽけな自分だけど、かけがえのない自分。人と比較しても幸せにはならない。
- ② 何でもかんでも「どうせ・・・」「だって・・・」はやめよう。
- ③ 人とはくっつきすぎず、離れすぎず。「あ！この感じ楽。」と感じられる、丁度いい距離感を体験から身につけよう。←コレはおすすめ
- ④ 自分の顔って鏡か写真で見るとしかないよね。鏡はうそをつかない。笑えば笑う。泣けば泣く。怒れば醜い。鏡を見ながら自分に「大丈夫！」ってつぶやいてみよう。
- ⑤ 『自尊心を高めたい』・・・自分をほめると自分は自分でいいんだという自尊心が高くなる。
- ⑥ 静かな気持ちで目を閉じて考える。自分にとって誰が大切な人なのか。その人を大切にするために何をしたらいいのか考える。
- ⑦ ゆるぎない「強い意志」（ゼットイに手に入れておきたいね）

～・～・体の中で一番寝坊なのが「脳」・～・～

みなさんが起きてから約2時間後位から脳が活発に動き出します。だから・・・授業が始まる9時には頭すっきり「ピカピカの脳」にするために・・・

起床時間は、ギリギリ7時

洗顔して、髪の毛を整えて、朝食を食べて、できれば排便もして、そして「いってきま～す」って登校してきたら、一日、元気な脳でいられそう！

～・～・脳は全身をコントロールする司令塔！・～・～

何かをする時に、そのことが正しいか間違っているかを判断しています。例えば、自分は将来どうなりたいのか、今何をするときかを決定したり好き勝手な行動をしないよう、自分に我慢をさせている所でもあります。

大切な脳を疲れさせないようにするためには・・・

- ① 朝ご飯を食べる
- ② 早く寝る
- ③ イライラしない。
- ④ スナック菓子やファーストフードばかり食べない
- ⑤ スマホ・SNSをしすぎない（1日1時間以上メールをする人は依存状態です）

脳科学はすごく進歩しています。上に書いた事は、科学的に実証されていることです。周りの状況を考えず、身勝手な行動をとってしまいがちな人は、脳が疲れているのかも。

*保健室の身長計の横に「脳は司令塔」の掲示物を貼っています。見てくださいね。



インフルエンザ、はやっています！

後期になり急にインフルエンザによる欠席者が増えてきました。学級閉鎖や早退措置をとったクラスもあります。これ以上のまん延を防ぐためには・・・。

まず からだを強くする！抵抗力をつけること！を

からだが冷えると抵抗力が低下します。抵抗力が低下すると、鼻やのどの粘膜の動きが悪くなり、ウイルスが粘膜をすり抜けてからだの中に入ってきてしまいます。**だから** ワイシャツ1枚で登校は、そろそろやめていただき、上着の下にセーター等を着てくるといいかも。また、夏に活躍したスポーツ飲料は、かぜの予防にも効果的です！冬にはスポーツ飲料を温めて飲んでください。スポドリに含まれる糖分とイオン成分があたか効果を発揮してくれます。

そして よく寝てください。手洗い・うがいも忘れずに！

いろいろがんばっても、インフルエンザはうつる病気ですから、発熱やのどの痛、だるさなど症状が出たら、早めに休養をとってください。**朝から調子が悪い時は、「とりあえず学校に行って」ではなく「とりあえず休んで」様子を見てください。**



〔コレ大切〕

朝調子が悪いな～もしかしたら早退かなと思った時は、家の人と連絡がつくように連絡先を確認してることや鍵を持ってくること忘れないようにしてくださいね。