



保健だより

NO. 10
R4.1.11発行
協和中保健室



あけまして
おめでとうございます

2022年が始まりました！
今年はどうな年にしたいですか？
目標を立てて生活をする、日々の生活がちょっと
楽しくなります。どんな小さな目標でもいいです。
目標を立てたら、紙に書くか、誰かに話してみよう。
目標に近づいたり、叶うと良いですね。

2022年のチェンジは！？

チャレンジ1 夜型から朝方へチェンジ！

受験も追い込みの時期となりました。クリスマスもお正月も朝早くから夜遅くまで頑張っていた3年生のみなさん、試験当日に100%の力を発揮するために、保健室から「朝型生活のすすめ」を提案します！1・2年生のみなさんも今から始めるといいですね。

朝型生活をすすめる理由

人は、頭や身体が十分に働くには朝起きてから3時間かかると言われ、試験開始時刻が9時だとすると、6時頃には起床する習慣を身に付けておくことが必要です。

夜型のままで試験に臨むと、試験開始時は頭も身体も十分に覚醒しておらず、時差ボケ状態にあり、実力が発揮できないことも…

～朝型生活になるための3つの習慣～

- ①起床時刻を同じにする
- ②入眠1時間前は強い光を控える
- ③睡眠を十分にとる



チャレンジ2 怒りをコントロールできるにチェンジ

こころのレシピ NO.10 アンガーマネジメント

「怒り」とは… 自分の理想との差があるとき
相手が自分の希望通りに動いてくれないとき
自分のことを思うように理解してくれないときなどに起こることが多い

「怒り」を感じたとき、みなさんは、どうやって気持ちをコントロールしていますか？
気持ちをストレートに出すと、自分が傷ついてしまったり、相手を傷付けてしまうことがあります。上手にコントロールする方法を学びましょう。

- 方法1 6秒間ルール…怒りに反応せず、カウントダウンするか、違うことを考える
- 方法2 怒りを点数化する…この怒りは5点かなとか点数付ける。冷静になります。
- 方法3 その場所から離れる…6秒間ルールでダメなら、その場から離れるのも効果的
- 方法4 「〇〇すべき」という価値観を捨てる。
…「こうあるべき」「こうするべき」はあくまで個人の理想やこだわりです。
みんなに当てはまる事では無いことを理解しましょう。
- 方法5 自分の気持ちを紙に書く
…人に怒りをぶつけるのではなく、紙に書きましょう。書いている内に怒りの根源がわかります。それは、怒りではなく、悲しみであったり、悔しさであったりします。理解したら、冷静に「〇さんに〇〇を言われて、悲しかったよ」と自分の思いを伝えましょう。

☆怒りはコントロール出来ます。自分の気持ちを確認しながら、友だちや家族など、まわりの人と楽しく生活することを心がけましょう。



保健委員会より提案！！ 換気促進グッズを作りました♪

11月の保健委員会活動で換気的重要性を学習しました。
感染症予防のために、空気の流れを作ることは重要です。
教室内の二酸化炭素濃度は1500ppm 以下が基準です。
基準値以下にするためにも、常に「換気」を心がけましょう。



換気のポイント は 2つ

- ①対角線上の2ヶ所の窓を20cm程度開け、常に換気する。
または
- ②窓を全開にして換気する。(中学校では1h/3回以上がベスト)

保健委員会の取り組み

- どの教室も同じように換気が徹底できるように、保健委員会で「手型de換気」を作りました。
- 保健委員の手の大きさは様々ですが、この手型が約20cmになるように、調節して教室の窓枠2ヶ所に貼り、換気をしています♪
～いい空気を吸って、頭も心もスッキリしたいですね～