

ほけんだより 12 月号

R7年12月8日
宇和島南
中等教育学校
保健室

12月に入り、急に冷え込むようになりました。
これから寒さも厳しくなります。感染症が増えてくる時期ですので、日頃から手洗いや体調管理を十分にし、元気に年越しをして3学期を迎えましょう。

スポーツデイを楽しむために



いよいよ、期末考査も終わり、今年最後の学校行事、スポーツデイです。
けがの無いように、十分に準備運動をして、無理をせず、休養を取りながら楽しみましょう！
特に6年生は受験を控えた大事な時期です。けがのないよう、気持ちは熱く、競技中は冷静に楽しんでください。

- ☐ 前日の夜は、睡眠時間を十分にとってゆっくり休養
- ☐ 朝食はしっかり食べて、エネルギーを補給
- ☐ 爪を切っておく
- ☐ 準備運動やクールダウンを念入りに行う
- ☐ こまめに水分補給をする・十分な量のお茶を持ってくる
- ☐ 汗拭き用のタオルも忘れずに
- ☐ 無理せずに、適度な運動と休養を心がける



AEDの設置場所を知っておこう！

本校の設置場所 ①自動販売機前 ②第3教棟3階トイレ前 ③体育職員室(携帯用)

1日5分！

体と心のリフレッシュ

冬の



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに




寒さに負けず、
毎日のちょっとした運動を
習慣にしましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。




A black and white illustration of a young girl with short hair, looking down with a sad expression. She is hugging a large, dashed heart shape. The heart has a sad face with a single tear and a small 'u' shaped mouth. There are three small circles above the heart, suggesting a tear or a thought.



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



感染症に
気をつけよう



1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう！



そのひと言、
千々川と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！ ・

なんで
できないの？

やめて!

• といて

- こうしてくれると
うれしいな

- ちょっと通してくれる？

- どうしたら
できるかな？

- 小さい声に
してほしいな