保健だより

令和5年12月6日発行

★今月の保健目標★
・体をきたえよう

心の健康応援キャンペーンを実施しました

水戸四中では、9割以上の生徒が学校は楽しいと思っているにもかかわらず、半数以上が疲れを感じていることがアンケートで分かりました。このことから、保健委員会で、「心の健康応援キャンペーン」を企画しました。このキャンペーンでは、水戸四中の相談員として勤務されている北條先生に、学年ごとに、心の健康に関するお話やエクササイズを教えていただきます。

第1回目として、11月29日（水）放課後に、3年生の希望者を対象に、「リラクゼーション」のエクササイズを行いました。深呼吸をしたり（図1）、体の各部位の筋肉に力を入れてから脱力をする（図2）という動作を体験しました。3年生は、受験が迫ってきて、様々なプレッシャーがかかっていると思います。試験日まで数か月、毎日をリラックスして過ごすことができるといいですね。

教えて！北條先生！～事後アンケートからの質問～

Q　イラついた時、その場で落ち着くにはどうすればいいですか？

A　イラついてしまった自分の気持ちを言葉にすると、いいかもしれません。
「またイライラしちゃったなぁ～」と、声に出して言ってみましょう。

Q　運動以外で心を落ち着かせる方法を教えてください。

A　深呼吸を行うと気持ちが落ち着くことがあります。また、何も考えずに集中する作業を行うのも効果的です。塗り絵や編み物、プチプチ（気泡緩衝材）をつぶす作業は、おすすめですよ。

図1　深呼吸
大きく息を吸って、ゆっくり吐き出す

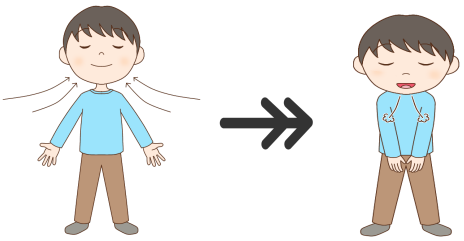
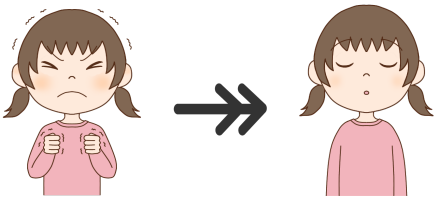


図2　筋弛緩法
力を込めたあと、一気に脱力する



今月の健康標語

「歯みがきで　8020　目標に」　　1年6組　中嶋　宏暁　さん
「いただきます　朝から元気に　朝ごはん」　　2年2組　菊池　美尋　さん
「忘れてない？　一番大事な　感染予防」　　3年6組　増渕　愛夏　さん