

# 保健だより

1月 No. 18  
仙台西高 保健室

明けましておめでとうございます。今年の干支は寅年です。「寅」という字には「まっすぐに伸ばす、引っ張る」という意味があり、寅年は「春がきて根や茎が生じ成長する時期」を表しているといわれています。皆さんにとって2022年が良い年となるように“健康安全第一”で、1日1日を大切にお過ごしください。

## 生活リズムを取り戻そう！

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる。そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べることにより腸を刺激し排泄を促します。



③朝ごはんを食べるという生活をするだけで、他の行動も改善されていくはず。生活リズムを立て直しましょう。

「起床後に朝の光を浴びる」をルーティン化！

良い眠りにつくためには眠る1~2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。勉強やスマートフォンの使用などは止めて、音楽を聴いたり読書をしたりしてゆったり過ごしましょう。

朝起きたらまず朝日を浴びましょう。朝日には体内時計をリセットさせる働きがあり、脳を活動モードに切り替えます。また朝日を浴びると「セロトニン」という癒しのホルモンが分泌され、心の安定を図りイライラや不安になりにくくなります。生活習慣が乱れている人は、まず決まった時間に起きることから取り組んでみてください。



## 大丈夫？体のサインに気づいて！



体に何らかの不調が出ている、または続いている、そんなときは、自分自身の生活を見直すチャンスです。まずは自分で改善できことから取り組んでみましょう。実際にどうすればよいか分からない、なかなか体調が改善されない時には、医療機関、家族、先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、保健室などへ相談しましょう。

## ねる前のストレッチでくつろぐ

足のうらを合わせて、体を前にたおす



片方のうでを頭の後ろにまわして、反対の手で引っばる



両手を上にのぼして背中をのぼすように背のびする



右手で左足のつま先を持って、右にたおす(反対もする)



# こころのエネルギー不足になっていませんか？

私たちは毎日ストレスを受けています。ストレスの原因やその感じ方は人それぞれですが、多少心が不安定になったとしても休養すれば元の状態に戻ることができます。そのためには「こころのエネルギー」を満たし保持している必要があります。

## 「こころのエネルギー」って何？

① 安心感（身の回りに不安がない。くつろげる気持ち）



② 楽しい体験（感動したという体験）



③ 認められる体験（家族・先生・友人から）



自分にとっての安心感や満足感を得られる場所、時間、人、物はいくつあるか振り返ってみましょう。また「こころのエネルギー」を「社会生活の技術」へ活用することも大切です。まずは「おはよう」や「ありがとう」を人へ伝えることから始めてみましょう。

## 「社会生活の技術」って何？

① 自分の気持ちを伝える技術（思ったこと、感じたことを言葉と態度で表現する）



② 自分をコントロールする技術（待つ・耐える・コツコツやる）



③ 状況を正しく判断する技術（今はどうふるまうのか）



④ 問題を解決する技術



⑤ 人とうまくやっていく技術（人と親しく関われる）



⑥ 人を思いやる技術（人の気持ちを理解し思いやる）



# 新型コロナウイルスとその変異株にご注意を！

## 生徒・保護者の皆様へ

ニュースなどでも報道がありますが、オミクロン株が流行し始めています。これまでの対策同様に、石けんによる手洗いと消毒の行励、3密（密閉/密接/密集）の回避に努めてください。また、感染の疑いが判明した場合には速やかに学校へ連絡をお願いします。【TEL 022-244-6151 仙台西高】



## 生徒の皆さんへ

これから受験を控える3年生を応援する気持ちで、感染予防に努めてください。教室では換気をしていますか？窓は完全に閉め切ってしまうことのないようにお願いします。石けんや消毒液は補充されていますか？気づいた人が率先して保健室へ空のボトルをもって来るようお願いします。



今年度は率先して石けんや消毒液の補充に来てくれる生徒が増えており、とても助かっています。ありがとうございます！今後もよろしくお願いします。



## 冬休み中に・・・

- 1学期の健康診断の結果、受診の必要があると通知された生徒で、冬休み中に受診した人は受診報告書を保健室へ提出してください。用紙をなくしてしまった人は【いつ、どこの病院で、何を診てもらい、どのような診断だったか】を各自直接、保健室へ報告に来るようお願いします。
- スポーツ振興センターの災害共済給付制度（学校の保険）を利用したい生徒は保健室へ申し出てください。病院等で書いてもらう書類があります。  
現在手続き中の生徒は、書類が整い次第、速やかに保健室へ提出してください。なるべく年度内に手続きを済ませましょう。