



2021年
日枝中学校
保健室

新しい1年が始まりましたね。2021年の目標は決まりましたか？何事も体が資本です。早寝早起き・規則正しい生活は、毎日コツコツ続けることが大切ですよ。
体調面で気になることがある時は、相談にきてくださいね。
今年もみんなが元気で楽しく過ごせますように。



自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!



自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

じこかんり 自己管理をしよう！

「いつまで熱測るのかなあ〜」と言
いながらも、毎朝検温をしてくれて
いる人も多いのでは？

平熱を知ることや検温をすることは、自分の体調を把握する大切な手
がかりになります。

熱が低い日が続く時や低体温の人は、免疫力が下がっているかも。
体が冷えないように気をつけて。

熱が高い人は風邪のひき始めかな？
無理はせず、ゆっくり休みましょう。

感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりもうれいなのはお餅を
あげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

【受】 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など



ストレスを感じすぎるとイライラしたりする他にも、^{ほか}腹痛や^{ふくつう}頭痛など体^{からだ}調不良の原因にもつながります。
適度なプレッシャーや緊張感^{きんちょうかん}は必要ですが、ほどよく^{はっさん}発散してください。
自分^{じぶん}にあったストレス発散方法^{はっさんほうほう}をみつけてくださいね。