

ほけんだよ9月

真野中学校 保健室 令和5年 月 日 発行



2学期がスタートしました。体調はいかがですか？身体や心は学校生活のリズムに戻ってくるまでは少ししんどいかもしれませんね。三食しっかりと食べ、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、自分自身で意識して体調を管理していきましょう。**まだまだ暑い日が続きます！十分な量の水分を持ってきてください！**こまめに水分補給してください。



スムーズに2学期をスタートするために



生活リズムが
くるってしまった人は
早く自分のペースを
取り戻そう！！



～防災について考えよう～

地震、津波、台風、豪雨、異常気象、土砂くずれ、河川の氾濫など、自然災害が起こったとき、あなたはどのような行動ができますように、家族で相談しておくことが重要です。どんなことを確認しておけばいいのか、一緒に考えてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☒ 家で安全な場所を知っている？ | ☒ 避難場所を家族と相談している？ |
| ☒ 消火器の場所を知っている？ | ☒ 避難場所までの経路（家から、学校から）を知っている？ |
| ☒ 火器（ガスなどの）安全確認ができる？ | ☒ 救急手当の知識はある？ |
| ☒ 非常持ち出し袋の置き場所を知っている？ | ☒ 万が一の際の、家族との連絡方法を知っている？ |
| ☒ 非常持ち出し袋の中身の点検をしている？ | |

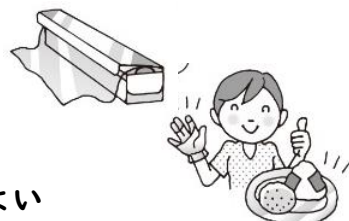
災害時の節水に大活躍！

キッチンラップ

災害時の使い方

- ◎食器に敷いて食事をする ➡ 食器を洗わなくてよい
◎手に巻きつけて手袋代わりにする ➡ 手が汚れないので手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



これ、どこにある？

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

AEDは身近なところにあります。

真野中の **AED**

設置場所は
職員玄関

です！



非常口



公衆電話



AED



2学期がはじまったけど・・・
「なんだか気持ちがしんどい
な・・・」と思うあなたへ

簡単にできる リラックス方法



なんとなく気分がイライラする、落ち着かない、頭痛がよく起こる・・・こんなことはありませんか？

これらがあると、知らないうちに呼吸が浅くなっている可能性があります。腹式呼吸を意識して、心も体もリラックスしましょう。

腹式呼吸 にトライ!

★腹式呼吸の効果★

- ◎血流がよくなり、リラックスできる
- ◎緊張がほぐれ、イライラしなくなる
- ◎気分がスッキリし、落ち着く
- ◎集中力がアップする

※1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。

②
口から
ゆっくり
吐き出す

おなかを
へこませる

おなかをへこませながら、口をすぼめてゆっくりと息を吐き出す。

①
鼻から
ゆっくり
吸い込む

おなかを
ふくらませる

息をすべて吐き切ったら、鼻から息を吸い込み、おなかを膨らませる。

ポイント★吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く

9月22日真野フェスタ文化の部
★ 合唱コンクールに向けて ★

歌と健康の関係について

ストレス解消!

歌うことでストレスが発散され、免疫力がアップします。

抵抗力を高める

歌うとだ液の量が増えます。だ液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

よい運動になる!

お腹の底から声を出すことで全身を使う有酸素運動になります。

脳の働きが良くなる!

歌うことで興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

消化の働きが良くなる!

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜がよく働き、胃腸を刺激し消化の働きを活発にします。また、血行がとても良くなるので、冷え性も改善されます。

心の健康につながる!

歌詞の内容に気持ちをこめて歌うことで、普段の日常生活の中では感じないような熱い思いや悲しい思いを疑似体験し、感情の整理をすることにもつながります。

音楽はごく自然に人の心を癒してくれます♪
歌うことで「幸せホルモン」も分泌されるそうです。
歌の効果を感じながら合唱コンクールの練習に励んでください♪



まだまだ
注意が必要!
熱中症!!

- 多めの水分を持ってきてください!(こまめな水分補給を)
- 体調不良時は無理をしないこと。登校後、体調不良を感じたら早めに先生に伝えましょう!
- 十分な睡眠や食事、生活リズムを整えることも熱中症予防!