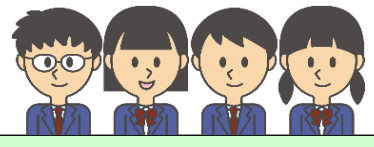


# 保健だより 輝け



2024年12月 4日12月号  
一宮市立大和中学校

## 12月の保健目標 食生活を考えよう

もうすぐ冬休みですね。冬休みにはおやつを食べる機会も多くなると思います。育ち盛りのおみなさんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べすぎは良くないです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えるのが良いでしょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人も多いと思いますが、それらは、糖分や脂質が多いことが気になります。間食の摂取目安は、約200kcalです。年齢・性別・運動量に違いはありますが、だいたい1日の推定エネルギーの10~15%が適量です。

おすすめは、サンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類、お芋、野菜、乳製品などです。



## 早寝 早起きの習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも!?

年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

### 今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてください。

<input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている	<input type="checkbox"/> 適度な運動をしている
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている	<input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある
<input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている	<input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている
<input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない (治療を済ませた)	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

# 不安や悩みとの付き合い方

## 不安や悩みはなくてもいいの？

不安や悩みがないと、心がすっきりして気分よく過ごせますが、不安や悩みが全くないとどうなるのでしょうか。

例えば、テストの点数が平均よりかなり低かったとします。何も悩まずにいと、いつまでも勉強がわからないままになるかもしれません。しかし、何を間違えたのだろう、どんな勉強をしたらいいのだろうと悩むことで、自分を振り返り、勉強方法を見直すきっかけができ、勉強がわかるようになるかもしれません。

不安や悩みは、自分を高めるチャンスともいえます。



## 不安や悩みが長く続くと・・・

食欲がない  
お腹が痛い

力が発揮できない



勉強などに集中できない

頭が痛い  
眠れない

やる気がでない

体の不調や生活に悪い影響を及ぼすことがあります。それを防ぐためには、不安や悩みと上手に付き合うことが大切です。

## ●不安や悩みと向き合う方法●

不安や悩みと向き合うには、勉強や練習をする、謝る、話し合いをする、リラックスするなど、解決に向けて行動を起こし、取り除く方法があります。しかし、不安や悩みと向き合う方法がわからないときや、解決に向けてチャレンジしたけれどうまくいかない場合は、友達など誰かに相談しましょう。また、先生や家族は人生の先輩なので親身になって相談に乗ってくれます。

リラックス法は、不安や緊張をほぐすことができます。受験やテストなどの時にも役立ちます。

学校では、保健室の先生・スクールカウンセラー・心の教室相談員にも相談できます。どうしても身近な人に相談できない場合は、24時間子供SOSダイヤル「子どもSOSほっとライン24」電話0120-0-78310（愛知県）などで相談することもできます。

## リラックス法

### こきゅう 呼吸法



・鼻から息を吸いながらおなかをふくらませる



・口から息をはきながらおなかをへこませる

### 動作法

・ゆったりとすわる  
・背もたれからはなれる



・かたをあげて5つ数える



・かたをすんとんと下げて力をぬく



自分一人で悩まず、誰かと一緒に解決する方法を考えましょう。