令和６年１月９日
三木町立三木中学校
保　健　室

あけましておめでとうございます。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心とからだが必要です。今年１年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおっとしたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。

気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。３秒かけてゆっくり息を吐いたら、３秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。

笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

令和５年度 学校保健委員会が開催されました！

12月14日（木）に、４年ぶりに学校保健委員会を開催しました。本校の学校保健委員会は昭和３８年度から始まった大変歴史のあるものです。

今回は、２年生に実施した手洗いアンケートや手洗い実験を基に、２年生保健委員会が『感染症予防への道～手洗い編～』の実践発表を行い、給食・体育・交通委員会からも『委員会の取り組みと冬休みに呼びかけたいこと』を発表しました。

また、２年生の代表生徒や教職員から、学校医の先生方に多くの質問が出され、各疑問に対して、丁寧に分かりやすく回答していただきました。

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。