

ほけんだより



令和7年1月14日
稲付中学校
保健室

年末はインフルエンザが猛威を奮いました。冬休み中に罹患してしまった人もいるかもしれません。都や区ではまだ流行が治まっていないようです。引き続き感染症予防を意識した生活をしていきましょう。

免疫力を上げるためには、休息（睡眠）も大切です。

冬も水分補給を
忘れずに



2025年
巳年
ぐつすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



【受援力（じゅえんりょく）をきたえよう】（「健」1月号より）

「受援力」という言葉は聞き慣れないですが、「人に頼る力・人に頼られる力」を意味するそうです。どちらも大切な力です。

何事もまずは自分で考え、やってみることが大前提ですが、つまりいた時や困った時に、1人で抱え込んでしまうと、方向性も見出せず、悪循環が生まれていくことがあります。そこで、「頼る方の力＝受援力」を鍛え、助けを求めたり、相談する力を身に付けていくことが、自身の孤立を防ぎ、周囲との信頼関係や、お互いの学びと成長になると言われています。

人に頼ることは勇気があることもあるかもしれませんが、日常的に受援力を発揮することで、心身の健康と自己肯定感アップ（自分はこれでいいんだという気持ち）へとつなげていきましょう。



勉強の 効率アップ↑↑の コツ

受験に向けて勉強を頑張っている人は、
こんなことに気を付けてください！



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するので、しっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度は窓を開けましょう。

気持ちを落ち着かせる腹式呼吸

人間の体には、自律神経（じりつしんけい）と呼ばれる自動的に働く神経があります。その自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれます。

「副交感神経」はリラックスしているときに働き、心拍数や血圧を下げ、消化や休息を促します。その「副交感神経」をより活性化させてくれるものが**腹式呼吸**です。

腹式呼吸は、お腹の筋肉や横隔膜（おうかくまく）を使って深くゆっくり息をする方法です。

- ① 楽な姿勢をとる
- ② お腹に手を当てる
- ③ ゆっくり息を吸う（鼻から息を吸い、お腹を風船のように膨らませる）
- ④ ゆっくり息を吐く（口から吐き、お腹がへこむのを感じる）
- ⑤ 繰り返す（この深い呼吸を5～10回繰り返す）



なぜ、腹式呼吸が副交感神経を活性化させるかというと・・・

深くゆっくりとした呼吸	呼吸を深く行うことで酸素を多く取り入れることができます
横隔膜の動き	横隔膜の筋肉を大きく動かすことで、内臓を刺激します
心拍数の低下	ゆっくりとした呼吸が心拍数を安定させ、血圧も下げます

結果として、脳にもリラックスの信号が送られ、副交感神経が優位となり、心と体の緊張をほぐすことにつながるそうです。

そして、大切なのは、この腹式呼吸を習慣化することです。

授業中やテストの前など、緊張を感じた時や、怒りやイライラした時、悲しい時などにも、気持ちを落ち着かせて冷静になることができるそうです。試してみてください。

この腹式呼吸はスクールカウンセラーの先生方からのお墨付きでもあります！