

保健室だより 1月号

令和6年 1月20日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

今日は「大寒」。暦の上で、寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季です。小寒から立春までの30日間を寒の内といい、大寒はそのまん中にあたります。皆さんは体調を崩していませんか？体を温めるためには手首、足首、首の3つの首を温めることが効果的です！3年生の多くは受験に向けて、心と体の健康づくりが重要な時だと思います。保健室から、皆さんにエールを送っています。困ったことがあったら、遠慮なく声をかけてくださいね。

比べるのは昨日の自分！

「結果にこだわらな、成功にこだわらな、成長にこだわれ」

先生が育てている
チューリップが
芽が出てきたよ★



サッカー元日本代表の本田圭佑選手の言葉です。
3年生のみなさんは受験に向けて日々必死に勉強し、自分と向き合っていると
思っています。成績や偏差値が思うように上がっていなかったり、他の人と比べて自分が
なんだか小さく見えたり・・・私は、今の時期に他者（クラスメイト、塾の仲間、兄弟姉妹）と
比べなくていいのではないかなと思います。「昨日の自分」と比べて頑張れているかな？失敗して
もすぐにうまくいかなくても、1つでも課題に向き合って成長しているかな？と自分を見つめ、
成長を認め誉めながら進んでいってほしいと思います。何があっても体が一番大切。必ず芽が
出て花が咲きます。いつでも応援しています！

1月17日は防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で、「防災とボランティアの日」が制定されました。そして2024年1月1日。またしても大きな地震がありましたね。今もなおたくさんの方が大変な生活を続けています。

復興には長い時間がかかるかもしれませんが、今私たちにできることはこれまでに起きた津波・地震の教訓をさまざまな場面で生かしていくこと自分たちが今いる場でできることを精一杯していくことかなと思います。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか。そのための“備え”が大切です



緊張・不安な時のお守りエクササイズ

ぜんしんてききんしかんほう 漸進的筋弛緩法について

ストレスを感じたとき、緊張したとき、自分でできる様々なセルフケアの方法があると思います。先生は、大好きなマスコットをお守り代わりに持っていたり、アロマの好きな香りをハンカチに忍ばせたり、ツボ押しをしたり、我が子の写真を眺めたりしています。

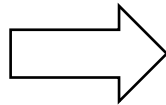
皆さんはどのようにセルフケアをしていますか？今回は、何も持っていないくても、いつでもどこでもできる筋弛緩法について紹介します。

ぜんしんてききんしかんほう 漸進的筋弛緩法とは??

意識的に筋肉に力を入れる（緊張）、ゆるめる（弛緩）を繰り返すことで体をリラックスさせる方法です。その際、力を入れるときは息を吸う、ゆるめるときは息を吐く、と呼吸を意識して行っていきましょう。



10 秒間
緊張



15~20 秒間
弛緩

やってみよう！！

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. 両手：両手を強く握る。（10 秒間） | → ゆっくり広げる。（15~20 秒間） |
| 2. 両腕：握りこぶしを肩に近づけ、両脇を強くしめる。 | → ストンと腕を下ろして力をぬく。 |
| 3. 両肩：両肩を上にあげる。 | → ストンと肩を下ろして力をぬく。 |
| 4. 背中：曲げた腕を外側に広げ、肩甲骨を引き寄せ。 | → ストンと腕を戻して力をぬく。 |
| 5. 顔：口をすぼめ、顔全体を顔の中心に引き寄せ。 | → 口をポカンと開けるように力をぬく。 |
| 6. 腹部：腹部をへこませる。 | → スーッと力をぬく。 |
| 7. 足：つま先を上にあげ、足全体に力を入れる。 | → ストンと力をぬく。 |
| 8. 全身：全身の筋肉に力を入れる。 | → ゆっくりと力をぬく。 |



他にもいろんなセルフケアの方法について、保健室で紹介きるよ☆
一緒に考えていこうね！

