

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。

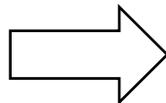
皆さんはどのようにセルフケアをしていますか？今回は、何も持っていないくても、いつでもどこでもできる筋弛緩法について紹介します。

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！

