

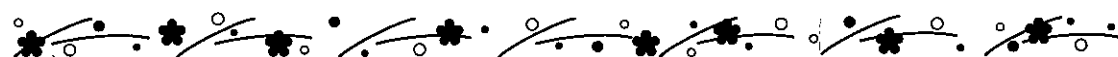
ほ け ん がつ 保 健 だ よ り 1 月

かめおかしりこなんそうちゅうがっこう れいわ 7 年 1 月
亀岡市立南桑中学校 令和7年1月



2025年、新学期を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いいたします！

新しい年を迎えて、どんな目標を立てましたか？慰み描き、チャレンジをして、それを少しずつでも続けていく...
そのためには、心と体の調子を良い状態で保っておくことが大切です。皆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！今年一年も怪我や病気に気をつけて過ごしましょう。



【1月保健目標】
心の健康を考えよう

学習ができ、部活動ができ、学校行事ができ、日常の生活を充実して過ごす。その全ての基には『健康』があります。もしも、心と体のバランスが崩れそうなときは、家族、学校の先生、友達、近くの人にSOSを出して欲しいですが、まずは自分に合うリフレッシュできる方法を試してみましょう。

～ 緊張、不安、モヤモヤを吹き飛ばしたいっ！！ ～

テストや受験前、ドキドキしてしまうかもしれません。緊張やドキドキは悪いことではありません。でもその状態が長く続くにつらいですね。無理をしすぎないように、区切りの良いタイミングで気分を変えてリフレッシュしましょう。

リフレッシュ1 ぼおっとしてきたら散歩 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。	リフレッシュ2 気持ちが焦るときは深呼吸 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秒かけてゆっくり吐いたら、3秒かけて息を吸います。	リフレッシュ3 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ (気持ちの整理) モヤモヤしてきたら、紙に「今」感じていることを書きます。文字、絵、書きなぐりでも何でも大丈夫です。新たな選択肢に気付いたり、気持ちが落ち着いたりします。
リフレッシュ4 集中力が切れたら、好きな音楽を聴きます 何かをしながら聞くのではなく、集中して聴くことがポイントです。気分合った好きな曲を選んで音楽に浸ります。	リフレッシュ5 笑って息抜き 笑いには免疫力を高めたり、脳が活性化したりとリフレッシュできる以外にもすばらしい効果があります。バラエティー番組や動画などを見て笑います。	

1月17日は防災とボランティアの日

昨年の元日に能登半島沖を震源とする大きな地震、「能登半島沖地震」が発生しました。1月17日は30年前に発生した「阪神淡路大震災」で多くの学生を含めたボランティアが大活躍し、復興に貢献したことからこの日は「防災とボランティアの日」として定められました。

～ 震災の経験から～

震災の後、様々な方面でそれまでの社会の体制やルールが見直されたり、教訓を生かそうとされました。自分の身近な生活でも非常時の持ち出し袋の準備や被災時の体の守り方を確認してみましょう。

(※ 非常時の持ち出し袋とは、災害発生時やその前に避難のために自宅を離れる際、救援物資がなくても過ごせるように準備しておくものです。)

