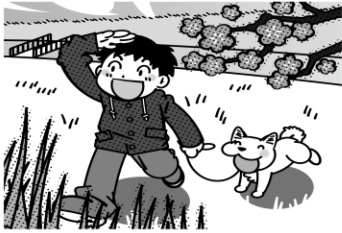


ほけんだより

保健室 / 27年 3月 日 発行



もうすぐ春休み。進級する人、進学する人就職する人、誰にとっても春休みは新しい生活へのステップの期間。ちょっと緊張する頃かもしれませんが、それならたまには一日スマホを置いて、春を探しに出かけてみては？春の風、春の陽だまり、木々の芽吹き。意外なところにも春を見つけて、思いがけずリフレッシュできるかもしれませんよ。

3年間の成長 ~振り返って書き込んでみましょう~

入学時	卒業前
身長 cm	身長 cm
体重 kg	体重 kg
会ったらあいさつを交わす友だち 人	会ったらあいさつを交わす友だち 人
部活で最初にできたこと	部活で今できるようになったこと
おうちの人に頼っていたこと	おうちの人に頼られていること
読んだ本 およそ 冊	印象に残った本 () () ()

やっぱり笑顔がおすすめ!!

クールな表情もカッコいいけど、やっぱり笑顔はおすすめ。なにより、自分も楽しくなるし、周りの人だって仏頂面されてるより笑顔のほうが気分がいいもの。

笑顔① スマホ

仏頂面の人を笑わせるのに、一番効果的な方法は？
めちゃくちゃ面白いギャグ？と思いきや、なんと隣でガラガラ笑い続けることだそうです。

笑顔② スマホ

「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子がくるってしまいますよね。

笑顔③ スマホ

笑顔の効果といわれているもの
① ストレスの解消
② 免疫力が上がる
③ ポジティブ・シンキングになる
④ 美容にいい

笑顔④ スマホ

笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

ストレスって、なに？

「あ〜ストレスたまるわ〜」なんてこと、よく言いますよね。でも、じゃあストレスってなに？
例えばあなたが部活で重要な役を任せられたとします。このときあなたはどう感じますか？

良いストレス、悪いストレス？

ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しすぎる日々などの他にも、大変そうな役割、大きな課題、むずかしい目標、などいろいろなものがあります。

【悪いストレス】

そんなことが心の大きな負担となって、落ち込み、心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

〈こころのサイン〉	〈からだのサイン〉
<ul style="list-style-type: none"> 眠りが浅い イライラする やる気がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 頭が痛い 胃が痛い 吐き気がする

辛い状況の中で「がんばり続けなくてははいけない」とプレッシャーを感じ続けていたなら、立ち止まって、休養をとりましょう。

【良いストレス】

それを試練と受け止めて、乗り越えるパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。
こんな風に受けとめ方によって、いろんなできごとは良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。

進級、卒業を迎えるみなさんに、こんな言葉を贈ります。
高い塔をたててみなければ、新しい水平線は見てこない
(川口淳一郎・宇宙工学者)
4月からあなたらしく！

《参考：月刊 健》

《足立校生へ 素敵な言葉“を見つけました”》

『養生訓』

貝原益軒（江戸時代の儒学者・漢方学者）

人生日々飲食せざる事なし。
常につつしみて欲をこらへざれば、過ぎやすくして病を生ず。
古人、禍は口よりいで、病は口より入といへり。口の出し入れ常に慎むべし

※ 人間の病の95%以上すべてが、その原因物質が口から体内に入って発症すると言われています。
何を食べたか、あるいは食べなかったか…。また、インフルエンザ原因のウイルスなども口から入ります。
貝原益軒は、食べ物を厳選し、食べ過ぎに注意し、過労、睡眠不足、休養をとる…これが予防と治療の道だ と説いています。
また、不用意な言葉、余計なひと言で努力が台無しになり、失敗につながることがあります。
食物に注意するように、口をつつしみ禍をまねかぬようにしたいものです。