

# すくのび



令和6年1月29日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 15

## モヤモヤを吹き飛ばせ！

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でも、それは悪いことではなく、頑張っている証拠です。

しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず、気分を変えましょう。

例えば、こんなストレス解消法がありますよ！

### ○気持ちが焦るときは深呼吸をする

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秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。



### ○「今」の気持ちを書く

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### ○集中力が切れたら好きな音楽を聴く

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### ○笑って息抜きをする

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。



### ○頭がぼお〜としたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けないときは、首や肩を回すだけでもリフレッシュになりますよ。



他にも、友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょうね^^

## 発育測定を実施しました



3学期の発育測定を実施しました。

発育測定の結果は「わたしの健康」で確認しましょう。身体のこと  
とで心配なことがある人は、いつでも保健室に来てくださいね！

## まえむき♡ことば

どんな人の言葉にも  
生きるヒントが隠れてる

By. 竹内まりや

## \* 保護者の皆様へ \*



### ①「わたしの健康」について

- ・ 3学期の発育測定の結果が記載されている「わたしの健康」を配付しました。
- ・ 春の健康診断の結果から医療機関に受診されたお子さんは、受診日も記載してあります。（1月29日までに提出された分）
- ・ **ご確認後は押印し、2月5日（月）までに学校へ提出**してください。
- ・ 「異常なし」とならなかった項目で、**未受診の方や「受診報告書」を未提出の方は、早めに受診・提出**をしていただければと思います。

### ②感染症について

- ・ 感染症予防のためには、規則正しい生活を送り、自己免疫力を高めることが一番大切です。
- ・ 感染症対策でマスク着用を促す場合があります。**いつでもマスク着用できるよう、鞆にはマスクを2枚程度入れておく**ようにしてください。

### コラム 猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと身体に悪い影響が出てしまいます。



猫背のままですと…

- ・ 頭痛や肩こりになる
- ・ 腰痛になる
- ・ 集中力が低くなる
- ・ 太りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして、猫背にならないように意識するとよいですよ。