

ほけんだより2月

千葉市立末広中学校

【2月の保健指導】 R8. 2. 13 (金)



<2月の保健目標>

♡心の健康を保とう♡

<2月の保健行事>
～27日(金) 換気タイムの放送
(保健委員会)
19日(木) 学校保健委員会

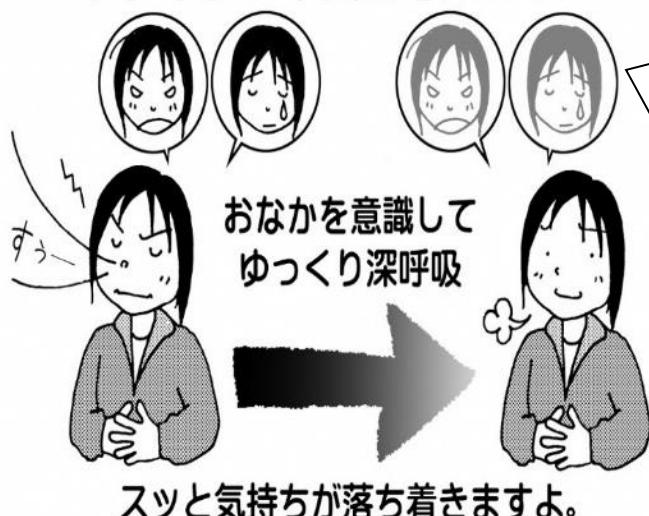
腹式呼吸をマスターしよう

心と体はつながっていて、イライラ、モヤモヤ、ドキドキすると、知らないうちに体が緊張し、呼吸が浅くなります。浅い呼吸は、血流が悪くなり、体内の酸素が不足し、脳の働きが鈍り（集中力低下）、心身の疲労も回復にくくなっています。様々な体調不良を引き起こします。

「腹式呼吸」でリラックスすると、気持ちが落ち着き、心の安定や体調の回復にもつながります。

来週、3年生は公立入試、1・2年生は期末テストですね。勉強の合間に「腹式呼吸」も試してみてください。試験当日、もしも不安や緊張を感じたら、腹式呼吸で気持ちを整えましょう。実力を最大限発揮できるよう、応援しています。

イライラ・不安を感じたら…



＊＊＊ 方 法 ＊＊＊

- ① 楽な姿勢をとって、目を閉じ、お腹をふくらませながら、1・2・3でゆっくり鼻から息を吸う。
- ② 4でいったん息をとめる。
- ③ お腹をへこませながら、5・6・7・8・9・10でゆっくりと口から息を吐く。
- ④ ①～③を5～6回（約1分間）繰り返したら、自然な呼吸に戻しましょう。

※ 吐く息と一緒に、マイナスの感情も吐き出す
ようにイメージしましょう！

保健委員会では、1・2年生の先生方にストレス対処法をインタビューし、ポスターを作成中です。

後日、保健室前に掲示します。あなたのストレス解消法の参考にしてください！



【第2回 アウトメディアチャレンジ結果報告 続編】

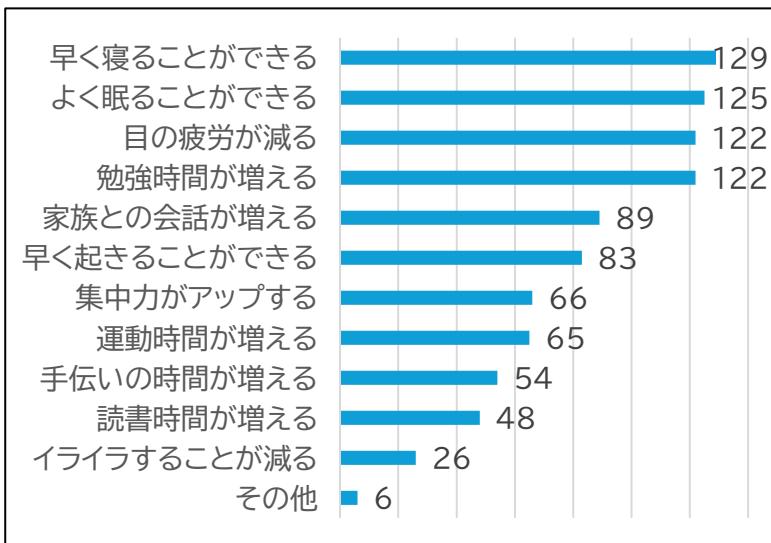
1月号に引き続き、「アウトメディアチャレンジ」の結果を報告します。メディアと上手に付き合う方法を考えましょう。



○依存レベルチェックの結果から… (複数回答)

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| メディアに夢中になっていると感じる。 | 146人 (67.9%) |
| メディアを予定より長く使用してしまう。 | 118人 (55.3%) |
| メディアの使用時間がどんどん増えている。 | 75人 (34.9%) |
| メディアの使用時間を制限しようとしても うまくいかない。 | 70人 (32.6%) |
| 嫌な気持ちや不安から逃げるために メディアを使用する。 | 65人 (30.2%) |

○使用時間を減らすと変化すること (人)



○メディアの使用時間を減らすためのアイデア

- 使う場所を限定する
 - (例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める
 - (特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする
 - (視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
 - (off!)
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

【保健委員から皆さんへ】

メディアの使用時間を減らして…

- * 勉強時間を増やそう！ (3A)
- * 心身ともに健康になろう！ (3B)
- * 「勉強時間」「家族との会話」「睡眠時間」が増えた人が多かった。勉強時間と睡眠時間を増やし、受験に向け体調を整えよう！ (3C)
- * メディアに夢中になっている人が多かった。自分で時間管理をしよう！ (2A)
- * 睡眠の質を高めよう！ (2B)
- * 食事中に家族との会話を増やそう！ (2C)
- * メディアに夢中になりすぎないように、こまめに時計を見よう！ (1A)
- * 元気に体を動かそう！ (1B)
- * 睡眠時間を増やそう！ (1C)
- * 時々、目を休めよう！ (E組)

★1日=24時間★

賢く、有意義に使いましょう！