



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

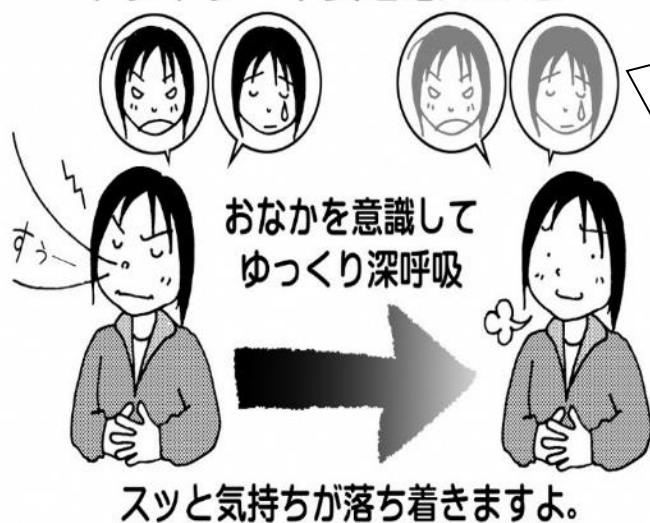
* 腹式呼吸をマスターしよう *

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）、心身の疲労も回復しにくくなって、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】

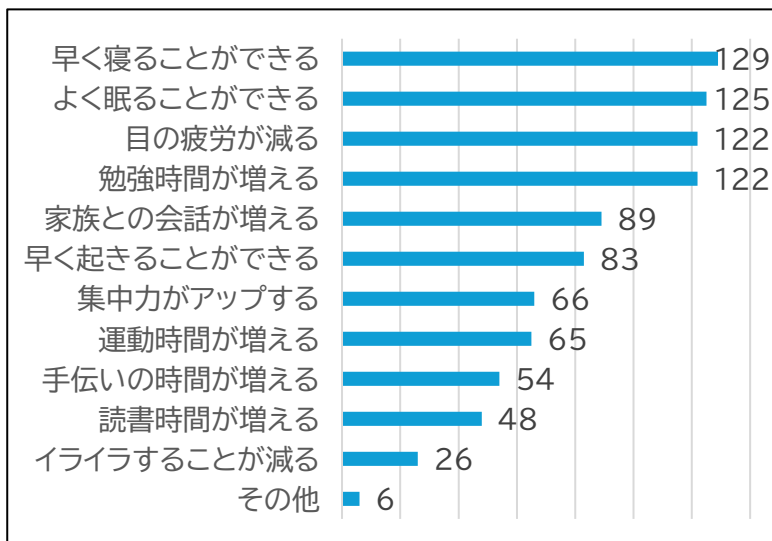
1月号に引き続き、「アウトメディアチャレンジ」の結果を報告します。メディアと上手に付き合う方法を考えましょう。



○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と思うこと（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

● 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！**