



2024. 1. 10
富岡東中学校保健室

あけまして、おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせたでしょうか。いよいよ3学期がスタートします。体育の時間に持久走も始まりますが、去年は持久走の後、体調不良で保健室に来室した人の中には、睡眠不足や朝食を食べていない等生活習慣が原因と思われる人もいました。冬休みモードで夜更かしの習慣がついてしまっている人もいるかもしれませんが、持久走は体力を使うので体調を整えることも大切です。また、体調がよくない時は無理をしないようにしてください。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



こころは元気ですか？

寒くなってくると、気持ちも沈みがちになっていませんか？例えば最近「何となく体がだるい。」「食欲がない。」「集中できない。」「やる気が出ない。」等の症状がある人は、心が疲れ気味になっているかもしれません。

心の疲れは体の疲れと違って、自分では気づきにくいことがあります。周りの友達はどうですか？最近何となく元気がないと思う人が近くにいたら、声をかけてあげてください。



心が少しでも元気にできる方法を少し紹介したいと思います。





しっかり寝る！
睡眠は、体だけでなく心の疲れもとってくれます。

相談する！
誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。



好きなことをする！
好きな音楽を聴く、運動する、など自分の好きなことや心がリラックスできる方法を見つけておくといいですね。

笑う！
笑うことは、とても心にいいそうです。



冬を安全に過ごそう。

寒い日は、ついついポケットに手を入れてしまいがちです。手袋をはくなどし、登下校等も安全にできるようにしましょう。自転車で来ている人も、ヘルメットの着用はもちろんですが、安全な防寒対策をし、凍結している所等は注意して走行できるようにしてください。

「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

