

ほけんだより 2月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和7年2月20日

保健室

2月 保健目標 ○心の健康に気をつけよう

3学期も半ばとなりました。暦の上では春ですが、先日は雪が降りとても冷える季節ですね。体が冷えると、心にも不調がやすいです。時々体を動かしてリフレッシュして、心も体も健康にしましょう。



ストレッチ体操でリフレッシュ

寒くなると体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。場所を選ばず手軽にできるストレッチ体操は、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする効果があります。朝起きたときや寝る前、勉強の合間などにストレッチ体操を行って、筋肉に心地よい刺激を与えましょう。



① 両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。



② 片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。



③ 寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。



④ 両肩を床につけたまま、ひざを反対側の足の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う
反動やはずみをつけない
呼吸は止めない（自然な呼吸で）
伸ばしているところに意識を集中する
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

ストレッチ体操のコツ

ストレスのお話

ストレスはうまくつきあっていくのがコツです！



ストレスとは、心を感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちは ストレスを感じます。多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、もてる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりし過ぎると、心だけでなく体の調子も悪くなることがあります。ストレスとうまくつきあうことは、さまざまな病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。 ストレスがたまってきたと感じたら体を動かしたり、好きな音楽を聴いたり、今の気持ちを書いてみるのもよいですよ。



