保健だより　11月号

天草高校　定時制
２０２１/１０/２５(月)　発行
文責：平田

朝晩冷える日が増えてきましたね。温度差が大きいので服装が難しいですが、脱ぎ着できる上着等を用意して、調節できるようにしましょう。

また、１が２つ並ぶ１１月は「いい○○の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、その日はいつもよりもっと健康を意識してみませんか？

例＊１１月８日「いい歯の日」、１１月９日「いい空気（換気）の日」、１１月１２日「いい皮膚の日」

↑ 他にもいろいろあるので調べてみてください♪

姿勢に気をつけて！



§§体の歪みチェック§§

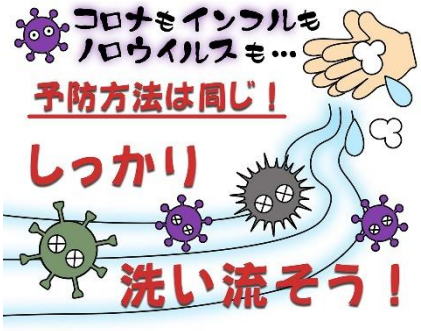
☆保健室前にチェック方法を掲示しています。試してみましょう。

①周りに人がいないか確かめます。（ぶつかると危ないので）
②スタートの足跡の上に立ちます。
③目をつぶって５０回、その場で足踏みします。（足を高く挙げましょう）
④終わったら、自分の位置がどれくらいずれているか確認します。
⑤掲示板でチェック！！

もっと感染症対策！

今年の冬は、コロナとインフルのダブルで流行するかも！？と言われています。

今以上に体調管理に気をつけて、感染症に負けない体を作りましょう！





ストレスと上手に付き合おう

１０月２１日（木）の２限目にストレス対処教育がありましたね。
いろいろな方法があったと思いますが、自分に合った解消方法は見つかりましたか？
復習も兼ねて、保健だよりでもストレスについて考えてみたいと思います。

① ストレスの感じ方は人によって違います。

同じストレスを受けても……



苦手だけど、
練習したから
大丈夫！

文化祭で合唱の
発表をします！

どうしよう
すごく緊張して
お腹が…



② ストレス自体は悪い物ではありません。



頑張る力
生活の張り

良くないのは…

ストレスが大きすぎること
長引いてしまうこと

③ ストレスと付き合うためには…

ストレスに気づいて
適切に解消すること！

【適切に？】
周りの人や自分を傷つけたり、迷惑になったりするような方法以外の解消方法を見つけましょう。

今回体験したストレス対処方法

読書



お絵かき



ストレッチ



おしゃべり



音楽



ストレス解消グッズ



ヒーリング



☆他にもあると思います
自分に合った方法を見つけましょう♪

おまけ

イライラしたときの、ワンポイントアドバイス♪

