

保健だより 3月号

聴 高 発 第 266 号
平成 27 年 3 月 5 日
だいせん聴覚高等支援学校
健 康 指 導 部

少しずつ寒さも和らぎ、それとともに太陽の光もやわらかく感じるようになりました。まだまだ朝は布団から出るのがつらいですが、春はもうすぐです。暖かくなれば何をしようかと希望も出てきますね。

3月は春休みもあり、学校以外の場所でケガをしたり体調をくずすことも多くなるかもしれません。学校外でもケガのないように、体調がよくない時は予定を変更するなどして、健康に気をつけて下さい。

卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます。4月からの新しい環境でも、どうか健康にすごされ、成長できる日々を送られますように、願っています。



気をつけなくてはならない生活習慣

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとり過ぎなどの生活習慣が続くことで、やがて高血圧や動脈硬化、心臓病やガンなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。最近、小中学生にも生活習慣病の予備群が増えてきていることが問題となっています。

☆基本的な生活習慣を見直そう☆

生活習慣病の予備群は、若いときから始まっています。下のチェックリストで確認してみましょう。

食生活

- スナック菓子が好物で、1人で1袋食べてしまう。
- 朝食抜きで、昼と夜にまとめて食べる。
- 麺類の汁は全部飲み干す。
- しょうゆ、ソース、マヨネーズをたくさんかけて食べる

運動習慣

- からだを動かすのが嫌いで休日は家でゴロゴロしている。
- 体育の授業以外、まったく運動しない。



食べ過ぎ、塩分のとり過ぎに注意して、進んでからだを動かし、生活リズムを整えよう！

健康のために続けてほしい生活習慣

卒業生の中には4月から新しい生活を送る人もたくさんいます。早寝早起き、バランスの良い食事、運動…。望ましい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…？

けれども、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です！</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみがこう！</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき？ あそぼ またね ありがとうございます ごめんください おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる！</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--	--

こころの健康について考えよう

毎日学校に通ったり、仕事をしたりして忙しくしていると、気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。ストレスは世の中を生きていくなかでつきものですが、まずはたまったストレスに気づいてあげませんか？

●ストレスがたまると……

【こころ】

ささいなことでも嫌な気持ちになる

【行動】

目をぱちぱちさせる

爪をかむ

髪を抜く



【からだ】

頭痛、腹痛、吐き気

静かにしていてもドキドキする

暑くないのに汗をかく

筋肉のけいれん

●こころが軽くなる方法

【自分へのささやきチェック】

ミスをした時に自分を責めるのではなく、「原因は何か？」「このミスを教訓にして次はがんばろう」とつぶやけば、気分は変わる。

【自分で自分の親友になる】

親友に声をかけるつもりで、自分をほめたり、励ましたり、なぐさめたりして、気分を前向きにしよう。

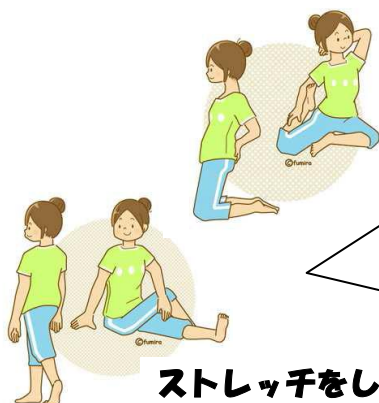
【こころの疲労度を知る】

緊張、心配、動揺、怒りなどは、こころのエネルギーを大量に消費します。リラックスしてこころの疲れを見つめ直し、その日のうちに解消しよう。

ストレス解消法があると安心

休息、運動、娯楽…、これらはストレス解消に大切な要素です。考え込んでもやもやしたり、イライラしたりするときは、みなさんが普段しているストレス解消法でこころをほぐしましょう。また、ストレスを解消する方法をもっていることで「いつでも解消できる！ 大丈夫！」と安心できます。

- ◇ ゆっくりお風呂につかる
- ◇ 十分な睡眠をとる
- ◇ 栄養バランスのよい食事をとる
- ◇ 趣味（音楽や読書など）を満喫する
- ◇ 運動をする
- ◇ のんびりと過ごす



ストレッチをしよう！

冬の間に縮こまった筋肉をゆっくりと伸ばしてみましょう。からだをほぐすことは、こころの健康にもつながります。

笑うことは免疫を高めることが実証されていますが、作り笑いでも効果があるようです。元気がないときでも口角をキュッと上げてみませんか

笑顔×笑顔=楽しさ100倍！



ニコッ



笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角をあげる練習をしてみましょう！