

# ほけんだより 2月

令和4年2月3日 北区立堀船中学校保健室

寒い日が続いていますね。さて、新型コロナウイルス感染症はオミクロン株への置き換えが進み、大人だけでなく小中学生への感染も急速に増えてきています。予防には、「手洗い・マスク・せきエチケット」はもちろん、「食事・運動・休養」などの生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることもかせません。「調子が悪いな？」と思ったら無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養をこころがけましょう！

また、まん延防止等重点措置が出され、部活動ができなかったり、様々な制限もあって、ストレスがたまっている人も多いと思います。自分に合ったリラックス方法を見つけて、上手にストレス解消していきましょう！

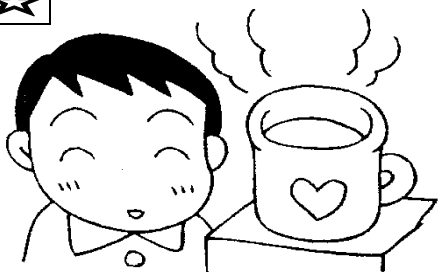
## 自分に合ったリラックス方法を見つけよう！

「なんだか、やる気がおきない」「がんばろうと思っても、体が動かない……」なんてことはありませんか？それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。ストレスを感じたら、自分に合った方法で上手に気分転換を試みましょう！



### ☆睡眠☆

疲れたときは、やはり睡眠をとるのが一番です。睡眠は体と脳の疲れをとり、ストレスの解消にもつながります。もし寝つきが悪いようなら、寝る前にホットミルクを！！体が温まって心地よい眠気が訪れるとともに、精神を安定させる効果もあるそうです。



### ☆入浴☆

ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）に、ゆっくりつかってみましょう。副交感神経が優位になるので鎮静効果があり、精神的にも落ち着きます。また、入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめです。



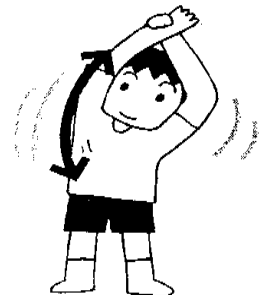
### ☆趣味☆

音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなスポーツをして体を動かしたり、自分の趣味や好きなことをして気分転換すると、他のことへのやる気もわいてきます。



### ☆ストレッチ☆

ストレッチをすることによって筋肉の緊張が和らげば、心の緊張もほぐれ精神的にもリラックスすることができます。ただし、無理に伸ばしたりせず、ゆっくりと段階的に伸ばしていくことが大切。特にお風呂上がりは、筋肉がやわらかくなっているのでストレッチにはお勧めです。



# 簡単なリラックスマETHOD

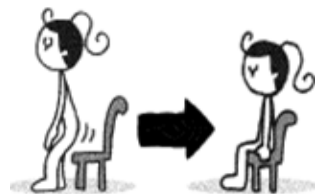
みなさんも入試やテストの直前に夜一人で勉強していると何となく不安になったりすることがありませんか？

プロのスポーツ選手は本番に実力が出せるように、直前にイメージトレーニングをするなどの工夫をして心と体を落ち着けています。

みなさんも、不安になったり、イライラした時、あるいは試験会場で緊張せずに、自分の実力を発揮するために、いつでもどこでも簡単に気持ちをリラックスさせる方法を紹介します。テストの前などにぜひ、ためしてみてください。

## 肩のストレッチ

- ① 頭の上からひもでつるされているイメージで、楽に座ります。顔はまっすぐ、うでは下にだらんとおろします。
- ② 次に、両側の肩を耳に向かってすーっとまっすぐ上げていきます。そして「これ以上あがらないなあ」「きついなあ」というところで止めます。
- ③ いま、肩にぐーっと力が入っています。それでは、そのぐーっと入っている力をストンといっきに抜きます。そして、「すー」や「じわあー」などのいい感じ、気持ちいい感じを、じっくり感じます。
- ④ さて、もう一度同じように肩を耳に向かって上げて、今度は肩のぐーっと入っている力を、スーッとゆっくり抜きます。
- ⑤ では、最後にストンかスー、あなたの好きなほうでもう一回やってみましょう。肩を耳に向かって上げて、ストンかスー、好きなほうで抜きます。そのまま、「肩のいい感じ」を感じて終わりです。



## 腹式呼吸

- ① イスに座って、背筋を伸ばして静かに目を閉じます。
- ② 「ふーっ」と音を立てて口から息をすっかり吐き出します。
- ③ 口を閉じて鼻から静かに息を吸って、1, 2, 3, (4) で1回止めます。  
注意：息を吸うときはお腹をふくらませます。
- ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口をすぼめて細く、ゆっくり息を吐きます。  
注意：息を吐くときはお腹をへこませます。
- ⑤ ③と④を3回くらい繰り返します。



※ 息を吐くときは、吸うときの2倍の時間をかけてゆっくり吐きます。  
また、体の中の悪い物を全部外にだしてしまおうイメージで息を吐くとより効果的！