

ほけんだより



令和5年4月28日
揖保川中学校保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。皆さん元気ですか？疲れがそろそろ出てくる頃かもしれません。先生は、疲れたなあと感じたら、思い切って早く寝るようにしています。忙しいと思いますが、身体からの「疲れたよ〜」のSOSを感じたら、是非ゆっくり睡眠時間を確保してほしいと思います。ゆっくり湯船につかることもおすすめです。

こんなにあった! 湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

ぬるめのお湯にゆっくりつかるのがお勧めです。お風呂上がりに、コップ1杯の水で水分補給をしよう!!



健康診断が続きます。視力検査と聴力検査のお知らせを出しました。メガネやコンタクトレンズを弱めに合わせている人もいると思うのですが、例年通り、視力がB・C・Dだった人に一律でお知らせしています。ご了承下さい。受診のタイミングはお任せしますが、急激に視力が低下した場合や、しばらく受診されていない場合は、早めの受診をお勧めしています。

あいさつから始めよう!

〇〇さん、おはよう!
今日はいい天気だね。



おはよう!
〇〇さん。

新しい環境に少しずつ慣れてきた人も、まだ緊張や不安を感じている人もいます。新しいお友達と話すきっかけがほしいと思うこともあるかもしれません。そんなときは、あいさつから始めてみましょう。

あいさつをすると、

- ① 相手との距離が近づく・・・あいさつは「あなたに関心があるよ」のサイン。あなたと相手を結びつけてくれます。
- ② 会話のきっかけになる・・・あいさつは「これから会話しよう」の合図にもなります。あいさつをきっかけに話ができます。
- ③ 相手の調子が分かる・・・相手が明るい声なら元気な証拠。何となく暗かったら調子が悪いのかも。
- ④ 気持ちがあたたかくなる・・・あいさつをしたり、されたりすると、「ひとりではない」と思えて心があたたかくなります。

こんなにもいいことがたくさん。

あいさつは、簡単な言葉のやりとりですが、相手の気持ちを一瞬で幸せにできる魔法の言葉で、人間関係を良くする大切な言葉です。

こんな風にあいさつしよう!!



焦らず 気負わず 気軽にね!

○自分からあいさつしてみよう!・・・あいさつの前後に友達の名前をつけると、より親しみを感じてもらえます。

○あいさつのおと、何か言ってみよう!・・・相手の体調やその日の予定、昨日の出来事など、話を広げてみよう。

○笑顔ではっきりと!・・・相手の目を見て、笑顔で、はっきり聞こえる声で言うと伝わりやすいです。