

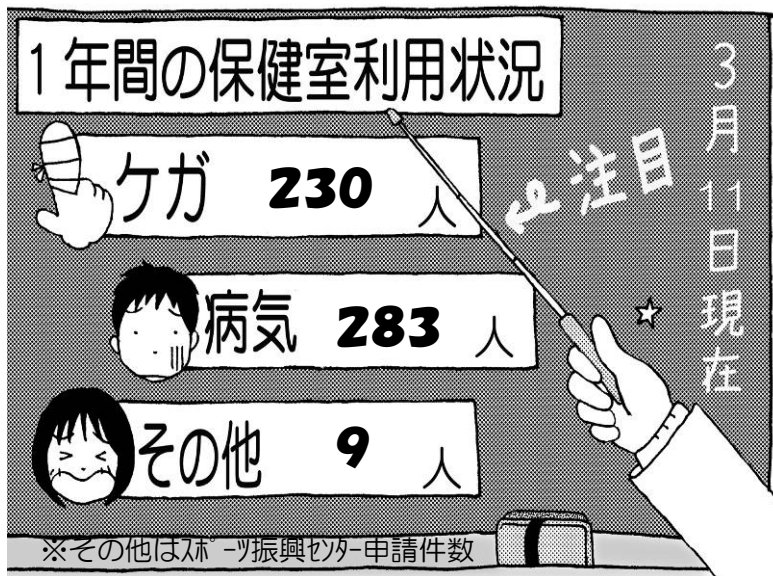
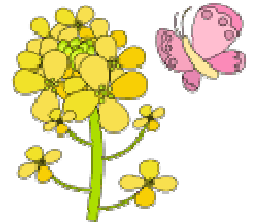
東北地方太平洋沖地震について

日本の観測史上類を見ない被害となった今回の地震。余震や計画停電など続く中、不安やストレスを感じる、または心を傷めている人もいます。不安やストレスは一人で抱え込まず、家族や先生、周りの大人に話をしたり、具合が悪い場合はすぐに誰かに伝えたりしてください。また、体を動かしたり音楽を聴いたり、友達と話したりしてリラックスすることもストレス解消に効果的です。普段の生活では考えられないこのような事態ですが、お互いに支え合い、健康に気をつけて過ごしましょう。

お家の方へ・・・

災害の後、実際に被災をしていなくてもテレビなどで衝撃的な映像を見たり聞いたりすることで、腹痛や頭痛などの症状があらわれる、集中できず気が散る、悲しくなる、家族に甘える、一人でできていたことができなくなるなど、心や体に変化が起こることがあります。お家の方もお子さんが話をしてきたら耳を傾けて聴いてあげていただければと思います。25日から学校は春休みに入りますが、お子さんのことで不安なことなどがありましたら、どうぞ学校の方へご連絡ください。

私の友人やその家族もたくさん岩手や宮城、青森、関東地方で暮らしています。実際に被災し、避難所生活を余儀なくされている友人やその家族を思うと心が傷み、涙が流れます。まずは自分が健康でいること、できることから行い、続けていくことが大切なのではないかと思います。一人でも多くの方が救済され、一日も早く復興することを心より願います。被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方々及びご遺族の皆様には深くお悔やみ申し上げます。



1年間の保健室利用状況です。昨年と比べると、全てにおいて減少しています。

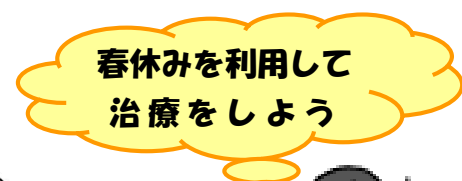
これは休み時間に来室した生徒の数は入っていません。毎回ではありませんが、とても残念なことに、具合が悪い人がいるにもかかわらず、大勢で来室し、大きな声で騒いだり、ベッドで休んでいる人をのぞいたり、冷蔵庫を勝手に開けたりする人がいました。保健室は誰にでも利用してほしい場所ですが、自分勝手に遊んだり騒いだりしてよい場所ではもちろんありません。みんなが心地よく利用できるようにしていきたいと思っています。これからも保健室のきまりを守って利用するようご協力お願いします。



一年間を通して、**健康的な生活が**できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズムで過ごせた 	<input type="checkbox"/> 栄養を考えたバランスの良い食事ができた 	<input type="checkbox"/> 適度な運動で体力の維持を心がけた 	<input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を実行できた
--	--	---	---



まずはあなたのストレス度をチェック!

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合には要注意ですよ!

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い(頭痛がする) | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる(しびれる) | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多い | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけたりするのがおっくう |

リラックス法あれこれ

① 入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。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。



② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強いため)。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や背の青い魚(サンマなど)



④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥ 音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。



7 つのまちがいさがし

