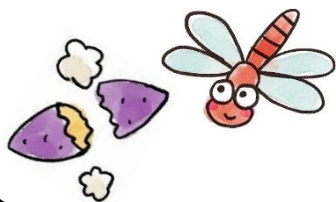


Always Smile



北中学校
保健だより

令和7年11月

くすのき祭が終わり、2学期も折り返しですね。窓を開けると入ってくる空気がひんやりと感じ、冬がすぐそこまで近づいていると感じます。本格的な寒さに体が慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活、手洗い・うがいで感染症を予防しましょう。寒い季節は冷たい水や空気を避けがちですが、そういう時こそ手洗いや換気を丁寧にやりましょう！

11月の保健目標

姿勢について考えよう！

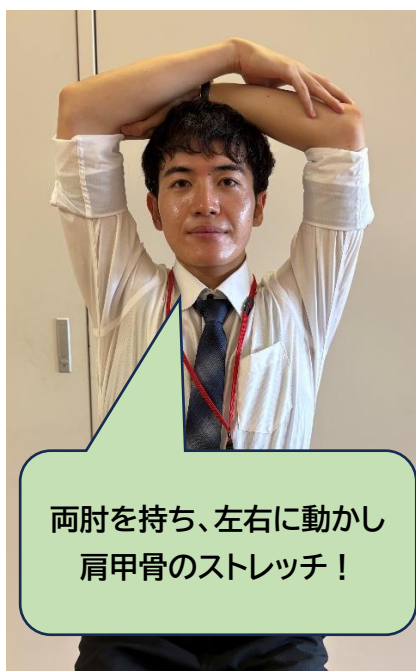
正しい姿勢を知っていますか？



学校では、授業や給食の時間など、大半の時間を座って過ごしていますね。正しくない姿勢でいると、内臓や神経などを圧迫し、首や肩、腰の痛み、集中力の低下などを引き起こします。

逆に、よい姿勢を保つことは、肩こりや腰痛など、体の不調を予防できたり、集中力が高まったり、肥満予防にもつながります。

～ストレッチをしてみよう！～



両肘を持ち、左右に動かし
肩甲骨のストレッチ！



涙活って知ってる??

一人で悩まないで



涙活とは、意識的に涙を流すことで心身を整え、ストレス解消を図ることです。涙を流すことによって緊張や興奮を促す交感神経から、リラックスした状態である副交感神経が優位な状態へとスイッチが切り替わります。

「泣く」ことは、「笑い」や「睡眠」と比較しても、ストレス解消により効果的であるといわれています。

<泣くことを我慢すると・・・>

泣くことを我慢すると、余計にストレスがかかります。涙が出たら、無理やり止めずにそのまま泣きましょう。とは言っても、「人前で泣くのは抵抗がある」という人は多いと思います。一人になれる空間や信頼できる人いるときに思い切り泣いてみましょう。

<泣くタイミング>

おすすめは、**平日よりも週末、朝よりも夜**です。これは、よりストレスが溜まるタイミングだからです。週末の夜に、泣ける映画や動画、本などを見て涙活してはいかがでしょうか。

<泣けない時は・・・>

人にはそれぞれ「泣きのツボ」があります。泣けるとおすすめされた映画でも、自分は泣けなかったという経験がありませんか? 「自分は冷たい人間なのかな…」と落ち込む必要はありません。友情、恋愛、家族、スポーツ、音楽などたくさんのジャンルの中から、自分が泣けるのはこれだ! という「泣きのツボ」を探してみてください。

泣くことは恥ずかしいことではない

「こんなことで泣いたらダメ!」や「泣いたら面倒くさい人だと思われる」などのネガティブな考えはやめましょう。泣くことは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。

皆さん毎日がんばっています。たまには思いっきり泣いて、ストレスを解消しましょう。

自分を大切に! 心を健康に! それが身体の健康へとつながります。