

ほけんだより 1月号



天草中学校保健だより第9号

令和5年1月18日(水)

文責：養護助教諭 田中 愛理

2023年がスタートして半月、3学期が始まって1週間が経ちました。みなさん、元気に冬休みを過ごせましたか？3学期が始まって体調を崩していませんか？今年は「うさぎ年」です。うさぎの跳躍する姿から「飛躍」、「向上」する年と言われています。また、新しいことに挑戦するのに最適な年とも言われています。色々なことを経験し、自分の持っている夢や目標の「種」を育ててください。

元気のヒケツ ○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいが good！
- むさ対策には、3つの首（先月の保健だよりをチェック！）を温めよう
- ヤグで大笑いするのも、健康に良いって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。他にも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんあります。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

「思い立ったが吉日！」

なぜかきにチャレンジ

□に入る言葉を考えてみよう！



「ギャグがすべったとき」
とかけて、
「教室のカゼ対策」とときます。
その□□は…
まずは ① □ を入れ替えよう！

「あぜ道を歩くとき」とかけて、
「歯みがきの□□」ときます。
その□□は…
② □ に気をつけて！

「気持ち良い学校生活」とかけて、
「虫歯予防」とときます。
その□□は…
③ □ をいつもきれいに！

心ほっこり

ストレス解消 3つの R

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切です。
ストレス解消には3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。
あなたに必要な“休みかた”はどれですか？

レスト Rest

ぐっすり眠る、
家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じよ
うに、心にも休憩時間を
あげましょう！

リラックス Relax

読書、音楽を聴く
ストレッチなど

頑張りすぎて緊張している
心をゆっくりほぐして
あげましょう！

レクリエーション Recreation

スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きな
ことに夢中になれる時間を
持ってみましょう！



人体の豆知識



記憶力をUPさせたいときにやってみましょう！

方法①

ボールをぎゅっと握る



「覚える」勉強の前は右手で
「思い出す」復習の前は左手で
ボールを握ってみましょう

方法②

お腹をすかせる



胃が空っぽになると分泌される
「グレリン」という化学物質に
よって記憶力が高まります

方法③

バラの香りをかぐ



記憶に関わる脳の「海馬」とい
う部分が活発になるため記憶力
がUPします

方法③

ガムを噛む



あごを動かすことで、脳が刺激
され、脳の「海馬」という部分
が活発になります