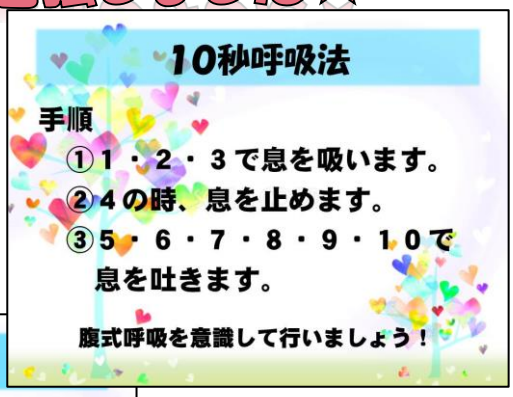
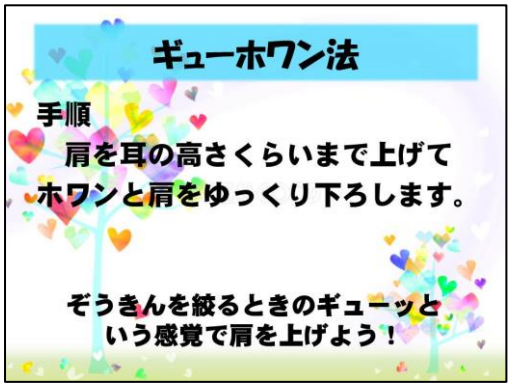
ほけんだより No.１４
２月号（心の健康）
球磨村立球磨中学校　保健室
文責　齋藤　亜葵

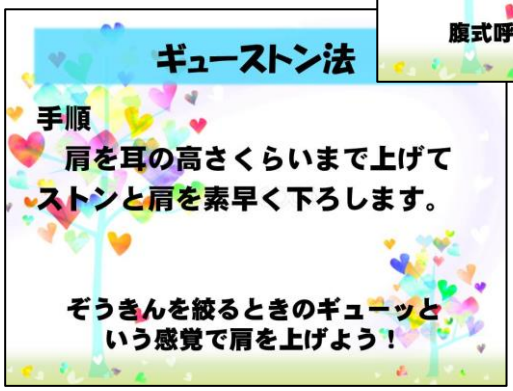
２月になり、一層と寒さが厳しくなりました。カラダはどうしても冷えてしまいますが、心だけはポカポカしていてほしいと思っています。今号では、心の健康を中心にお伝えします。

★生徒集会で心をほぐす方法を勉強しました★

保健委員会のみんなで、心をほぐす方法などを紹介しました。いろいろな場面で『１０秒呼吸法』や『ギューホワン法』『ギューストン法』を行ってみてくださいね。そして、きついときは周りを頼ってください。そして、一人一人が周りのＨＥＬＰに気づけるようになるといいですね。









2月は生活習慣病予防月間です！

生活習慣病予防月間には、国全体の取組として生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、平成２３年より啓発活動が行われています。みなさん、一無、二少、三多が生活習慣病の予防に効果的です。実践してみましょう。

一無	二少	三多
無煙・禁煙	少食	少酒
喫煙は万病の元	食事は腹八分目	お酒はほどほどに
		多動
		身体を活発に動かす
		多休
		休養をしっかりとる
		多接
		活動的な生活



タバコの三悪って知ってる？
ニコチン：動脈硬化　喫煙の習慣化
一酸化炭素：細胞が酸素不足になり、心臓に負担がかかる。動脈硬化を起こす。
タール：様々なガンを発症促進
※タバコの煙（副流煙）やニオイで、頭痛がおこることもあります。これも三悪の影響です。

スクールカウンセラー来校日

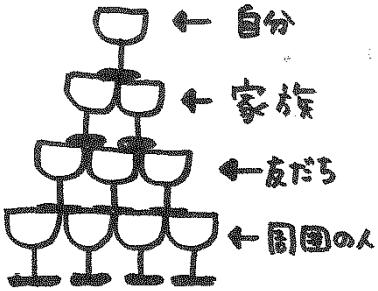
２月　６日（火）
※午前中
１５日（木）
※終日
３月　１日（木）

担当：天野・齋藤

＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）　（　）年（　）組　氏名（　　）

シャンパンタワーの法則

グラスを積み重ねて一番上のグラスにシャンパンを注ぐと、それが溢れて二段目のグラスに注ぎこまれて、それが溢れ出すと次に三段目のグラスに注ぎこまれていきます。





このシャンパンタワーと同じように心と体を満たす順番が、自分（一番上のグラス）、家族（二番目のグラス）、ともだち（三番目のグラス）、周囲の人（四番目のグラス）という順番が望ましいです。つまり、**一番上の自分の心と体を満たし溢れ出すエネルギーで、自分の周りの人たちを満たしていきましょうという法則です。**

みなさんは、どこからシャンパンを注ぎますか？たぶん一番上から注いでいくと思います。そうすれば、全てのグラスにシャンパンが注がれてみなさんも、他の人も満たされていきます。しかし、二段目や三段目からシャンパンを注いだらどうでしょう？家族や友だちのため、周りの人のために頑張っても、まず自分が満たされないと長続きはしません。一番上のグラスを支えてくれてるのは、家族や友だち、周りの人です。支えてくれている人は、知っている人かもしれません、知らない人かもしれません。私たちは、社会と繋がりながら生活しています。支えてもらったり、助けてもらったりたくさんの縁の下の力もちがいます。私たちは、その人たちに支えられて生きています。支えてもらってる方々に感謝の気持ちをもてば自然とその人たちにも満たしたくなります。その人たちに恩返しをするためにも、まずは自分が満たされることです。
どんどんと広がっていく、人と人とが繋がって、あなたの夢が叶っていきます。
あなたは、大切な自分自身を満たしていますか？

保健室のほっこり







