

# 保健だより1月号



大矢野中学校保健だより第7号

令和7年1月15日(水)

文責：養護助教諭 田中 愛理

2025年がスタートして半月、3学期が始まって約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「巳年」です。脱皮を繰り返し成長するヘビは、再生を意味する吉兆であり、失敗も新たな成長へと変える、絶好の年になりますように。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？



- んなでたくさん笑って、動いて、心も体も元気に！
- 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

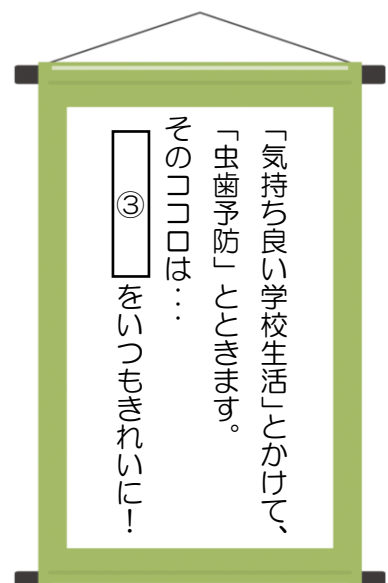
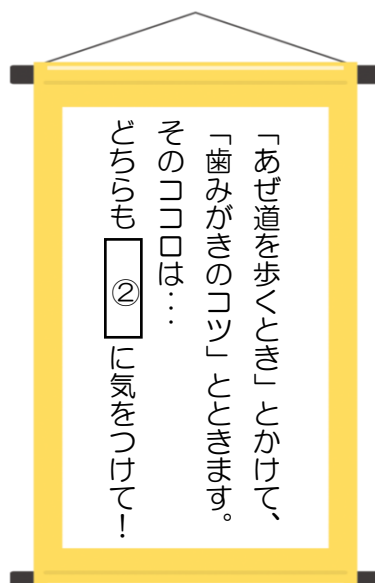
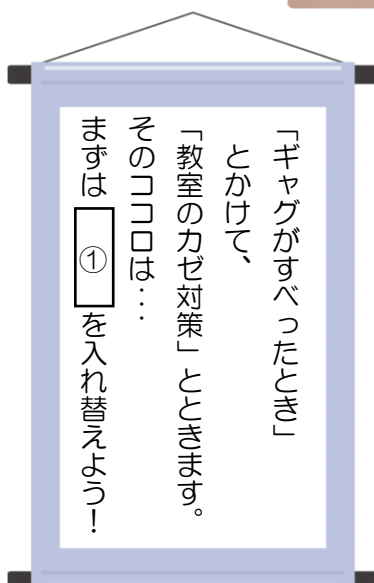


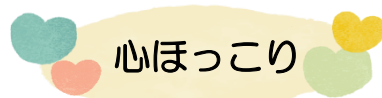
答えは「み(巳)どし」。他にも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんあります。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

「思い立ったが吉日！」

## なぞかけにチャレンジ

□に入る言葉を考えてみよう！





## 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④

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

〈参考〉：坂井建雄、永松武志（2021）．人体おもしろチャレンジMAX えほんの杜



保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」にください。右の二次元コードからでもいいですよ ^

大中 ほっこり  
（おはなし場）

