

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学期が始まっていますか？今年は「巳年」です。脱皮を繰り返して成長するヘビは、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！

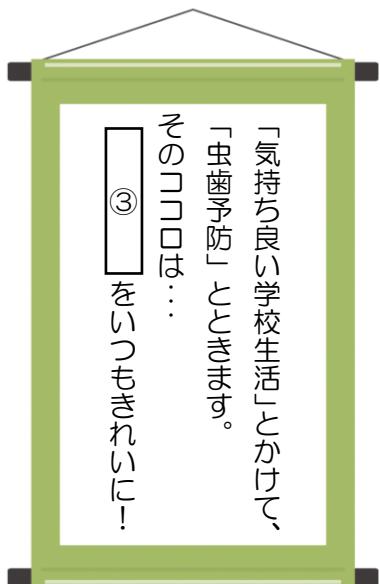
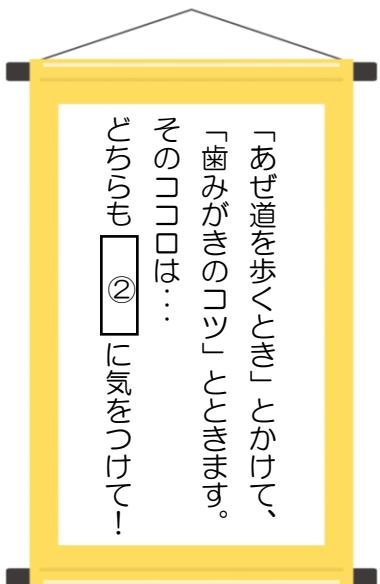
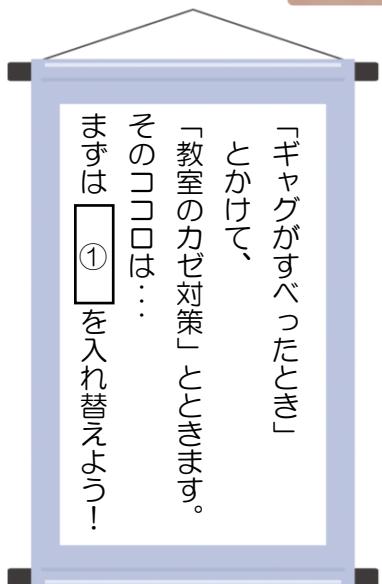


まずは①を入れ替えよう！
その□□□は…
「教室の力ゼ対策」とときます。
とかけて、

「ギャグがすべったとき」

「あぜ道を歩くとき」とかけて、
「歯みがきのコツ」とときます。
その□□□は…
どちらも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の、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)

