

ほけんだより 2月

富岡市立富岡中学校
2021. 2. 1
一番高級なヤツは・・・
もちろん自分用チョコ号

少しずつ暖かくなり、日の差す時間もだいぶ長くなってきました。コロナ禍でも植物はしっかり季節がわかっていて、福寿草や梅の花のつぼみが「もうすぐ春ですよ」と教えてくれているようです。変わることが多く、とまどいやストレスを感じる事も多くありましたが、変わらぬ自然の歩みにホッと癒やされる“ゆとり”時間も大切にしたいものですね。



できるかな?

こころの^あ急^き手^て当^あ



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。



手当が必要なとき

悩みが頭からはなれないとき

自分の事が嫌いになりそうとき

受け入れてもらえなかったとき

ひとりぼっちだと思ったとき

てあ 手当

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。つかれてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

他にも、誰かに話す、一人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当はいろいろ。「これが正解」というものはありません。自分にあった方法を探してみよう



その体調不良 肩こりのせいかも！？



保健室には、熱はないけれど頭が痛い、体がダルいという生徒が増えてきています。そんな子供たちの肩を触ってみると、ガチガチに固くなっていることも。寒い中の登下校やステイホームによりスマホやタブレット等を見る時間が増えた事により、大人だけでなく子供も肩こりに悩まされているようです。

子供たちにとっては、「体調不良の原因が肩こりなんて！！」と初めて自覚する子も多くいます。

保健室でもストレッチやマッサージをたった5分するだけで、驚くほど元気になる子もいます。

おうち時間に親子でマッサージタイムやストレッチタイムを作ると、心も体もリラッ



簡単♪ オススメ！エクササイズ！！

ステップ① 肩が軽くなる肩甲骨回し

背骨を意識して伸ばし、視線を水平にして両手指先を肩にのせます。両肘を前から上を通過して後方まで回すように動かします。(5回位)



脇の下に親指以外の4本の指を差し込み、軽く圧迫しながら揉みほぐす。



軽く圧迫しながら背面の筋肉を4本の指でしっかり捉え、掴むようにして揉みほぐす。



ステップ② 筋膜リリース

肩の前側・・・脇の下に親指以外の4本を差し込み親指とその根元は体に密着させて10秒程度もみほぐします。

肩の後ろ側・・・手のひらを上に向けて脇の下に親指を差し込み他の4本は背中側の脇に密着させて10秒程度もみほぐします。

ステップ③ 背骨の軸を整える

両手を反対側の肩にのせて、肘を肩の高さにそろえましょう。肩と肘を結ぶ四角形が崩れないように、胸と首を右にひねります。このとき呼吸を止めないようにして下さい。おへそから下を動かさないのがポイント。3

