



市川市立第四中学校 保健室

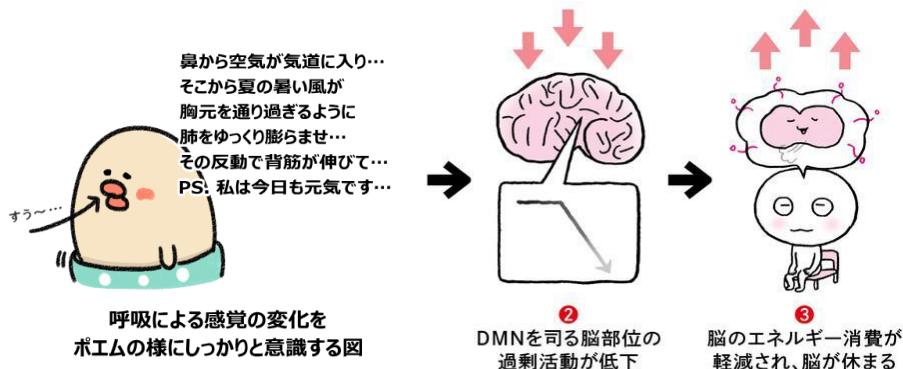
5月8日より新型コロナウイルス感染症は5類となり、今年は制限のない夏休みになります。学校では、このところ新型コロナウイルスや夏風邪の生徒も増えています。夏休みまであと2週間。3年生は中学校最後の大会やコンクールが始まっています。忙しいときこそ心と体のお手入れを忘れず、悔いが残らないよう全力でがんばってください。換気や手洗いなど感染対策も忘れずに！

マインドフルネスで心も体もリラックス

1日のなかで少しだけ落ち着いて自分自身に意識を置いてみることで集中力が増し、頭の中が明晰になり、心の安定と強さを得ることができます。マインドフルネスは「今ここにいる」という状態を作る瞑想の一つです。日々のトレーニングによって心の筋トレをしてみませんか？

【マインドフルネスのやり方】

- ① 良い姿勢で座る…座布団などを置きあぐらをかいて座る（イスでもよい）。手のひらを上に向け、膝や太ももの上に置き、背筋を伸ばす。目は軽く閉じる。
- ② 自分の呼吸に意識を置く…無意識に行っていた自分自身の自然な呼吸に意識をおく。
- ③ 感情や思考が浮かんでも、それを追わず呼吸に戻る…何か考えていることに気付いたら、それを追わず呼吸に戻る。感情や思考に何も判断を加えず、そのままにただ呼吸に戻るのを繰り返すことで、何度でも「今」に戻る練習になる。



マインドフルネスが「脳を休ませる」メカニズムとは？

※DMN（デフォルト・モード・ネットワーク）が過剰に活動すると不安や悩みで頭がいっぱいになり、いくら休んでも疲れが取れない。

骨は10代で作るしかない

カルシウムは99%は骨や歯に残りの1%は血液や細胞に含められます。毎日の食事から摂るカルシウムが不足すると、それを補うために骨に貯蔵されたカルシウムが溶け出します。不足状態が長く続くと骨がスカスカになりもろくなります。**骨密度は、小学校高年頃から中学にかけて急増し、20歳頃まで増え続けます。**

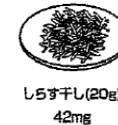
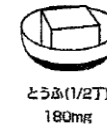
○ 1日に必要なカルシウム量 ○

12～14歳 男子 1000 mg 女子 800 mg

15～17歳 男子 800 mg 女子 650 mg



カルシウムの多い食品



運動後に牛乳を飲むと速やかに筋肉疲労を回復できます

○そっと悩みを相談してね○ 中高生「SNS相談@ちば」

県内の中高生を対象に、LINEを使った相談窓口を開設しています。友だちや家族に相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。

毎週火・木・日曜日 18時～22時

※8月23日(水)～9月6日(水)は毎日相談を受け付けています。

右のQRコードを読み取る

「SNS相談@ちば」を「友だち追加」

「トーク」でメッセージを送る



☆子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 (24時間)

☆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間)

☆Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

電話やメールも利用してね！

夏休みのしおりにも案内がありますのでご確認ください。

