

ほけんだより 2月

市川市立第四中学校 保健室

少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先をよく見ると小さな芽がつき始めているのに気がつきます。こんな春のかけらを少しずつ集めると春に近づけるような気がします。みなさんも心の中の春を探してみませんか？



きっと、小さな幸せが見つかると思います。

ミラクルポイントをためよう♡

ミラクルポイントってなに？

*こころの元気のための「小さな幸せ」をミラクルポイントと言います。

*「大きな幸せ」はすぐに気づきますが、「小さな幸せ」に目を向けることは意外にむずかしいです。

*そこで「小さな幸せ」を見つけるためのキーワード（MP）を紹介します。

M (Mastery) ⇒ できる・できたこと

P (Pleasure) ⇒ うれしいこと



たとえば…



今日はきちんと早起きできた！
M 発見☆



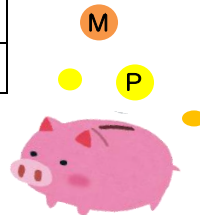
今日の夜ごはんは大好きなカレーだ！
P 発見☆

【ミラクルポイントをみつけて書いてみよう】

日にち	見つけたMP (どんなこと? どんな気持ち?)



ミラクルポイントはこころの栄養。MPを貯めると、いい気持ちにたくさん気づくことができるので、こころが元気になるよ！



アウトメディアにチャレンジ!

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアへの過剰な接触は心身を疲労させ、その発達を妨げるとわれています。そこで、これらのメディアから少し離れて冬の夜をゆったりと過ごしてみませんか？

2/13(月)~2/18(金)の五日間で帰宅後にアウトメディアにチャレンジを行います。4コースから自分がチャレンジしてみたいコースを選びます。ぜひ、おうちの人と相談して、挑戦してみてください。

☆学習で使う電子メディアは利用時間を含みません。



「アウトメディアにチャレンジカード」見本裏面→

【スマホといい距離保ててますか？】

医学的根拠はありませんが、スマホ依存症とは以下のような状態のことを言います。

- ・四六時中スマホが気になる。
- ・スマホが手元にないと落ち着かない。
- ・SNSやメールを必要以上にチェックしてしまう。など



1日「3時間」以上使用している場合は、すでに「スマホに依存した生活」になっているかもしれません。時にはスマホを手放して、心と体を休めましょう。

2/1~2/7は生活習慣病予防週間

小さなことからコツコツと生活習慣を見直そう!

食事

- 和食を中心にバランスのとれた食事を心がける
- 食べすぎをさけて、脂肪はひかえめに
- 食事のときは水かお茶を飲む
- インスタント加工食品はあまり食べないようにする

基本は1日3食!
朝ごはんもきちんと食べよう



運動

- ウォーキングなど、適度なスポーツを習慣にする
- 近い距離なら乗り物に頼らず歩いてみる
- 休日でも散歩などをして、体を動かす

すぐにラクをしようとしなくて、積極的に体を動かそう!



その他

- 早寝早起きのくせをつける
- たっぷり睡眠をとる
- 疲れやストレスをためない方法を考える
- 喫煙、飲酒はぜったいにしない

若いうちから規則正しい生活習慣を続けることが、生活習慣病のいちばんの予防法なんだ

