

ほけんだより

2020 卒業おめでとう & 3月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

中学3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

4月からの新しい1年が
笑顔いっぱいの
年になりますように…

みなさんとお逢って、早いもので3年が経ちました。みなさんはよく保健室に顔を見せてくれて、たくさんお話したように思います。話しているときのみなさんのはじける笑顔がとても心に残っています。いつも元気な声が聞こえる、一人ひとりの個性を認め合える、そんな素敵なクラスだったと思います。4月から新しい生活がスタートします。これからの高校生活においても、困難なことがあるでしょう。そんな時は、3年間を一緒に過ごしてきた仲間のことを思い出し、力をもらって前に進んでください。

これからもみなさんのことを応援しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休校となり、慣れない日常にとまどいを感じていることと思います。家で過ごす時間が多くなり、就寝時間が遅くなったり、携帯やゲームの時間が増えていませんか？4月からの新しい生活に備えて、生活リズムを整えましょう。

「わたしからわたしへ…」

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を1年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいと思います。

みなさんの体と心は、1年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れ、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みは「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

たくさん笑いましょう

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの笑い。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

笑うといいことばかり！

脳を元気にする

笑うことで脳波のアルファ波が増加します。アルファ波は脳内をリラックスさせながら、さらに脳機能を高める効果があります。

血液の流れがよくなる

大笑いすることで、体内にたくさんの酸素が取り込まれます。そして、腹筋や横隔膜などの筋肉を使うため酸素消費量が増加し、血流も増加します。

幸福感がアップする

笑うことで脳内エンドルフィンというホルモンが分泌されます。エンドルフィン、幸福感をもたらす、ランナーズハイの要因と言われているものです。

自律神経のバランスを整える

ストレスが溜まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増えます。一方、笑うことで副交感神経が優位になるとストレスホルモンの分泌を抑える効果があります。

保健室の1年間のふりかえり ※中・高合計

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ・来室が多かった月：6月（159件）、9月（151件） | ※昨年：6月（139件）、10月（132件） |
| ・来室理由で多かったもの：頭痛、腹痛、だるさ、はきけ | ※昨年：頭痛、腹痛、だるさ、はきけ、 |
| ・来室が多かった曜日：月曜日 | ※昨年：木曜日 |

今年度も昨年に引き続き、6月の来室が年間で一番多かったです。新しい環境で学校生活がスタートして、4・5月の溜まった疲れが出やすい時期です。心身ともに適度な休憩をしながら、学校生活を送ることができたらいいですね。頭痛やだるさ、吐き気などの体調不良は寝不足からくることもあります。学校生活を有意義なものにするためにも、睡眠をしっかりとする習慣をつけましょう。