



Heart

久山町立久山中学校
養護教諭 尾関重乃
令和2年12月25日

大変な一年でした…

2020年もあと1週間。今年は3月から休校となり今まで経験したことのない一年となりました。当たり前だと思っていた日常生活が当たり前ではなくなった今年、あなたは何を感じ、どのように過ごしたいと思いましたが？感染症の影響で変わってしまったことや我慢しなくてはならなかったことがたくさんあった反面、「家族や友だちの大切さ」や「自分が何を大切にしたいか」など改めて気づいたこともあったのではないのでしょうか。

明日からは冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしてください。

冬休みも元気に過ごそう！

今夜はクリスマス。1週間後にはお正月。冬休みは楽しいイベントがたくさんあります。クリスマスプレゼントをもらったり、お年玉をもらったり、うれしいこともたくさんありますね。でも、身体が元気でなければ、楽しみも半減してしまいます。冬休みも生活リズムを崩さないように元気に過ごしましょう。元気に過ごすコツは…

- ①決まった時間に起きる
- ②朝・昼・夜しっかり食べる（食べ過ぎに注意!）
- ③ゲームは時間を決めて
- ④感染症予防対策をしっかり行う
（マスク、咳エチケット、手洗い、三密を避ける）
- ⑤運動をする
- ⑥2021年の目標を決める

けがや病気をせず楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

* カゼの季節になりました *

✧ カゼに負けないために…



- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 部屋の乾燥に注意
- 人混みを避ける

✧ カゼかな？ と思ったら…



- 消化のいいものを食べる
- 水分補給
- 十分な睡眠
- からだをあたためる

「こころの救急箱」ごらんになりましたか？

12月に「こころの救急箱」NO.1、NO.2を発行しました。ストレスの多い現代社会の中で心もからだも健康に過ごしてほしいと願いを込めています。擦り傷や打撲にはばんそうこうや湿布があるように、心が疲れた時には「こころの救急箱」から自分にあった方法を見つけて実践できる力をつけてくれるとうれしいです。

1月には金曜日の昼休みに久山中学校和室で体験会を開きます。皆さんの参加をお待ちしています！

「ストレス」は悪いものとは限らない？

「ストレスは人生のスパイスである」

（セリエ：生物学者）

スパイスがないと味気ないし、多すぎると食べられない。適度なスパイスがおいしさを倍増させる。

ストレスも同じ。適度なストレスは今の生活や体験に味付けをしてくれ、生活をより豊かなものにしてくれる。（一部抜粋）

今年も様々な場面でのご協力ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。よいお年を。