

# ほけんだより 12月号

2022. 12. 5  
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～11月の保健室～ (全校生徒：520人)

	11/2 (水)	11/4 (金)	11/7 (月)	11/8 (火)	11/9 (水)	11/10 (木)	11/11 (金)
欠席人数	44	37	43	38	39	37	41
保健室来室者数	5	0	4	2	1	6	1
保健室で1時間休養した人	0	0	3	0	1	2	0
	11/12 (土)	11/15 (火)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)	11/21 (月)	11/22 (火)
	45	40	48	39	38	35	38
	0	7	0	7	5	4	3
	0	2	0	4	1	1	1
	11/24 (木)	11/25 (金)	11/28 (月)	11/29 (火)	11/30 (水)	※欠席人数に出席停止者数は含まれていません	
	33	34	34	44	40	※11/12は人権講演会	
	0	0	0	4	3	※11/24・25・28は期末テスト	
	0	0	0	0	3		

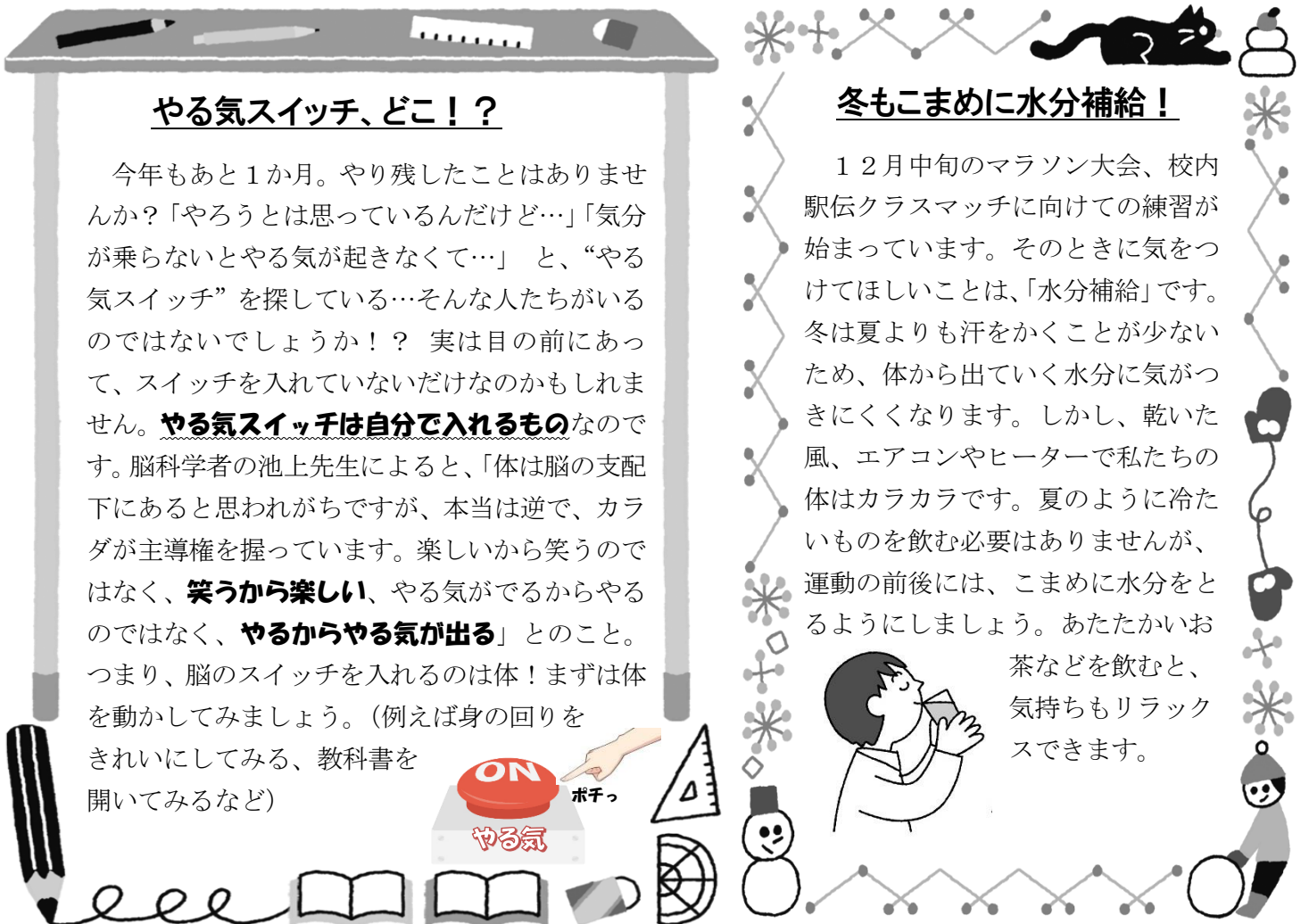
## やる気スイッチ、どこ!?

今年もあと1か月。やり残したことはありませんか? 「やろうとは思っているんだけど…」 「気分が乗らないとやる気が起きなくて…」 と、“やる気スイッチ”を探している…そんな人たちがいるのではないのでしょうか!? 実は目の前にあって、スイッチを入れていないだけなのかもしれません。**やる気スイッチは自分で入れるもの**なのです。脳科学者の池上先生によると、「体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、カラダが主導権を握っています。楽しいから笑うのではなく、**笑うから楽しい**、やる気がでるからやるのではなく、**やるからやる気が出る**」とのこと。つまり、脳のスイッチを入れるのは体! まずは体を動かしてみましょう。(例えば身の回りをきれいにしてみる、教科書を開いてみるなど)



## 冬もこまめに水分補給!

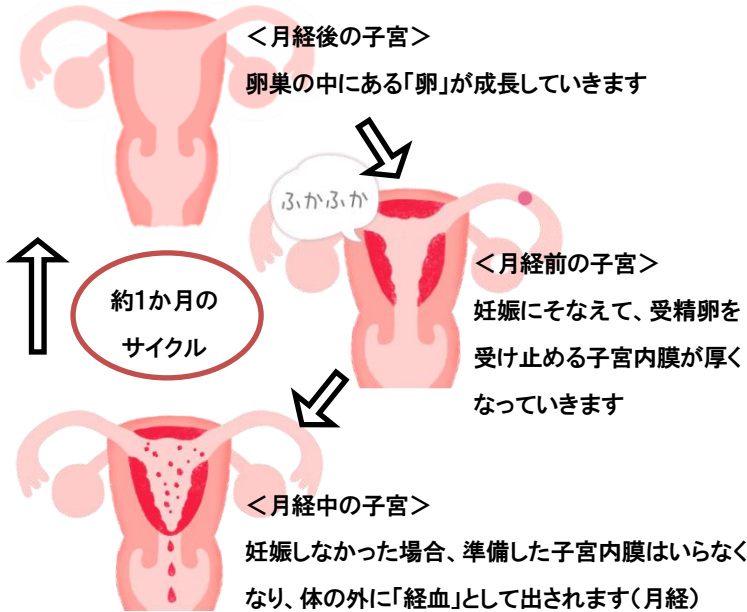
12月中旬のマラソン大会、校内駅伝クラスマッチに向けての練習が始まっています。そのときに気をつけてほしいことは、「水分補給」です。冬は夏よりも汗をかくことが少ないため、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。しかし、乾いた風、エアコンやヒーターで私たちの体はカラカラです。夏のように冷たいものを飲む必要はありませんが、運動の前後には、こまめに水分をとるようにしましょう。あたたかいお茶などを飲むと、気持ちもリラックスできます。





☆今月の topic ☆ 月経で気分が悪くなったりお腹が痛くなったりするのはなぜ？

月経のしくみ



気分が悪くなるのは…

月経ではいろいろなホルモンが出るため、その影響で、精神的、身体的な症状が出ると言われています。月経前症候群(PMS)や、月経前気分不快症状(PMDD)などがあります。



お腹が痛くなるのは…

子宮内膜がはがれ、体の外に出すときに子宮が収縮するため、お腹が痛くなることがあります。月経により、生活が困難になるほどの症状がある場合、「月経困難症」かもしれません。月経痛で悩むお子さんはぜひ近くの産婦人科へ！月経痛は我慢するものではなく、コントロールできるものです。

冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年

ふ



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！

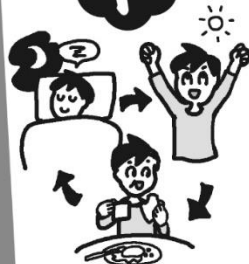
ゆ



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ

や



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！

す



すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を

み



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！



2022年はみなさんにとってどんな1年でしたか。寅年のこの1年間、なにかにトライできたでしょうか！？冬休み中も感染予防をしっかりと行い、健康に新年を迎えてくださいわ！