

保健だより 1月



倉敷市立船穂中学校 保健室



新年がやってきました。今年もどうぞよろしくお願いいたします♪
船穂中では、12月にインフルエンザが猛威を振るっており、12月中は54人がインフルエンザによる出席停止となりました。学級閉鎖もあり、慌ただしい学期末となりましたが、冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか。生活習慣が乱れてしまったという人は「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを取り戻しましょう！

●がんばれ、受験生！！

1月の私立1期入試を皮切りに入試が目前まで迫ってきました。一人ひとりが希望通りの高校に合格できるよう保健室からも応援しています。

試験の前日は、夜更かしをすることなく質の良い睡眠をとりましょう。また、試験当日の朝は誰でも緊張しますが、食欲がなくても食べるようにしましょう。試験開始の3時間前までに朝食をすませておくと、消化され脳にエネルギーがいきわたりますよ♪



「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。



貧血何でもQ&A

Q1 貧血って
どういう状態？

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

Q2 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。



Q3 貧血によい食べ物は何？

A レバーや魚介類（はまぐりや干しエビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。

令和8年度 船穂中学校 学校保健委員会のお知らせ

2月6日(金)に学校保健委員会が開催されます。今年度は、男に生まれて女性として生きている吉井奈々さんを講師に迎えて、オンラインでの講演を予定しています。

吉井奈々さんの波乱万丈な人生、その中でありのままの自分で生きることのすばらしさ、自分の「好き」を大切にできる幸せとは？とても力強いメッセージとともに笑顔あふれる講演内容となっています。全校生徒だけでなく、希望される保護者の方も参加可能となっていますので、お気軽にご参加ください。



男に生まれて女になって 結婚もできました。



吉井 奈々

YOSHII NANA

一般社団法人JCMA 代表理事
コミュニケーション講師
心理セラピスト

未熟なまま輝く

キミへ伝えたい
自分を大切に
する生き方・考え方
(KADOKAWA)



図書室にもあるよ！