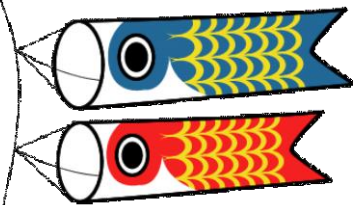


ほけんだより

5月号



平成28年5月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

新学期が始まって、一ヶ月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？
そろそろ新学期の疲れが出やすい時期です。疲れや緊張から体調を崩す人もいます。
休日はゆっくり休養をとるようにしましょう。
健康診断お疲れさまでした。皆さんの協力のおかげで無事に終わることができました。
これを機に健康について考え、毎日の生活を見直してみましょう。

規則正しい生活習慣を心がけよう！

生活習慣の基本は、調和のとれた食事・十分な休養・睡眠から！
これは“健康の三原則”と言われ、自分自身で取り組んでいくことが大切です。
では、具体的に正しい生活習慣とはなんでしょうか？

- ① 栄養バランスのとれた食事をとること
- ② 毎日朝食をしっかりとること
- ③ 家族や友人と一緒に楽しく食事をする機会をもつこと
- ④ 早寝早起きの習慣をつけること
- ⑤ 体操や散歩など定期的に運動すること
- ⑥ 外遊びで思いっきり体を動かすこと
- ⑦ 階段を使ったり、バスや電車などの公共の乗り物では立つようにするなど、日常生活の中でできる限り体を動かすような生活態度を身につけること
- ⑧ きちんとした姿勢で過ごすこと



皆さんは日常生活で実践できていることがどのくらいありましたか？

すべてを実行するのは難しいと思いますが、なにか一つでも生活に取り入れてみてくださいと嬉しいです。

5月5日はこどもの日！

元々は、端午（たんど）の節句と言いました。「端午」とは、月の初めの午の日のことで、別名「菖蒲（しょうぶ）の節句」と言われます。旧暦のこの時期は季節の変わり目で疫病が流行りやすく、菖蒲などの薬草を摘んで邪気をはらう習慣がありました。菖蒲が「勝負」や「尚武」に通じることから、武士の台頭とともに室町時代以降に男子の節句へと変化しました。

1948年（昭和23）この日は「こどもの日」となり、国民の祝日に制定されています。
鯉のぼりや兜（かぶと）、武士人形を飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べる風習があります。



毎日の規則正しい生活習慣も大切ですが、一概に健康といっても、体とこころの健康があります。こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要なものです。具体的には、

自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、

状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、

他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味しています。



<こころの健康を保つ生活>



① 休養

休むこと。活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどすということ。

② ストレスへの対応

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？

ストレスの原因を把握し、対処することが大切です。ひとりで我慢しないで、友達や家族に話しましょう。その他に、物事を現実的で前向きに捉えるようにする、自分の感情や考えを上手に表現する、趣味や旅行などの気分転換を図るなどの方法があります。

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もあります。

みなさんの夢はなんですか？

自分の人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択することはとても大切で、こころの健康や生活の質に大きく影響するものです！！



ストレスと上手につき合って、
充実した生活を送りましょう！