



愛川中原中学校
保健室
2023.12

日に日に寒くなってきました。2学期も残り1ヵ月！バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって、適度からだを動かして、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

寒いと固まる！ そのワケは？

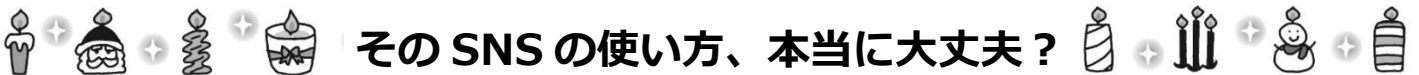
「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起りやすい時季なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！



そのSNSの使い方、本当に大丈夫？

スマホやゲーム機に触れる時間が長くなる冬休みがやってきます。トラブルに巻き込まれないように日頃から気を付けましょう。

<p>SNSで知り合った人に 会わない</p>	<p>SNSに悪口を書き込まない</p>	<p>友だちの写真を 勝手にアップしない</p>
-----------------------------	----------------------	------------------------------



Pep (英語)
=元氣 活力 活気

＼信じてほしい「言葉の力」／
"ペップトーク"を知っていますか？

"ペップトーク"とは、もともとアメリカのプロスポーツ界で、試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂をゆさぶる」勇気づけの言葉、"励ます力"のことです。

不安や緊張をやる気に変えるを身に付ける方法を紹介します。

ペップトークの組み立て方

1,受容 (事実の受け入れ)

緊張や不安、悩みといった感情とそのときの状況を受け入れる

2,承認 (とらえ方変換)

その感情や状況をプラスの表現に転換する

3,行動 (してほしい変換)

今まさにしてほしい行動・言動を促す

4,激励 (背中の一押し)

相手のことを考えながら、その人にふさわしい言葉を投げかける

例:「大丈夫!君ならできる!」「さあ行くぞ!」「何があっても助けに行くから!」「笑顔で!」

♡大切な人に向けて励ます力であることはもちろん、自分に対しても使うことができます!
それを"セルフペップトーク"と言います。



セルフペップトークのポイント

○今の自分を受け入れる

頑張っている自分や耐えている自分、チャレンジしている自分を認め、受け入れてみましょう。

○自分に対して、意識的によい言葉を選んで伝える

自分の意識や心の在り方を変えるヒントとなります。

○お気に入りの言葉や名言などをお守りとして持ち歩く

★これからの時期、受験勉強や部活動の際に大切な人や自分自身のために実践してみてください。お互いの励ます力をアップさせ、励まし合い、高めあえる中原中生を目指しましょう!



「夢見ることができれば、それは実現できる」
ウォルト・ディズニー



みなさんのお気に入りの言葉や
名言はありますか？

「楽しんでやる苦労は、苦痛を癒すものだ。」
シェイクスピア