

ほけんだより 12月



2017.12.15
さいたま市立桜木中学校
保健室

2017年も残りわずかとなりました。3年生はいよいよ受験がせまってきましたね。12月に入り、寒さも増してきました。12月は大掃除の季節。自分の身の回りを整理整頓し、環境と気持ちを整え、新しい年を迎える準備をしましょう！



かせの季節到来!

考えてみよう! 乾燥対策 ~部屋にどれをプラスする?~

冬になると、かせやインフルエンザのウイルスは乾燥した空气中に舞い上がって活発に活動します。これに対して、人間ののどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため低抗力が下がってしまうのです。今回は加湿器がない場合の対策を考えてみましょう!

《どれをプラスすると加湿になる??》



どれか加湿器の代わりにするのかな?

正解は...

- ★ タオル
ぬらして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり、枚数を増やしてみよう。
- ★ マスク
のどや鼻の粘膜を乾燥から守って休ませよう。
- ★ コップ
食卓のとは別に、水を入れて部屋に置いておくと水が蒸発して加湿になります。
- ★ 水槽
水が蒸発して加湿効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビーズやガラス細工を入れるとおしゃれなインテリアにもなります。

加湿器がなくても、少しの工夫で湿度を上げることができます。湿度の目安は50~60%。やり過ぎはカビやダニのもとになってしまうので、気を付けましょう。



がんばれ! 受験生!

勉強の合間に気分転換

ちょこっとだけ気分転換したい時に試してみてください

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがちです。腹式呼吸は、自律神経を整えるので、リラックス効果があります。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。酸素を運ぶ血の巡りをよくするため、首肩回りをみほぐしたり軽いストレッチがおすすめです。



学習スケジュールを立ててみよう

見通しが立つと、少し気持ちの楽になりますよ。予定通り行かない時のための調整日を入れるのがコツ。予定通り行ったら、その日を休息日にしましょう。



ハーブティーでひと休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので、飲みすぎは良くないですが、上手に取り入れると良いですね。

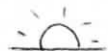


朝日を制するものは人生を制する

もうすぐ冬休み。クリスマスに初詣。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますよね。しかし、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートが大変です。2年生は館岩、3年生は受験を控えているので、生活リズムは大切に。もし、生活リズムが狂ってしまったら、まずは早起きから始めてみると良いですよ!

朝日を制する3つの習慣

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる



5分でいいので朝の光を浴びましょう。1/4、元気に会いましょう!!

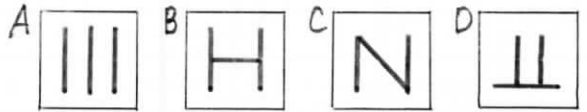


今日はクリスマス企画! 生徒のみなさんに人気の心理テストです。楽しんでくださいね!



🎄 ロゴマーク 🎄

棒を3本使って「人間関係」というテーマのロゴを作ってみようということになりました。どの図形がいいと思いますか?



このテストでわかるのは...
「あなたの人づき合い」です
「人」という字が2本の棒で表されるように、棒は人を象徴するものです。棒の置き方はあなたの社会での立場を暗示し、願望を象徴しています。

A: マイペースで進みたい

III 3本の棒それぞれが独立し、関わらず自己主張している形です。あなたは集団を大切にする傾向にある日本人には珍しく、個人主義が根ざしているようです。協調性を求められるのが苦手で、一匹狼のような生き方を望んでいるでしょう。人から干渉されることを嫌い、自分からも干渉することをせず、自由でいたい人。

B: フレンドリーに接したい

H 平行した2本の棒の間に、橋渡しをするように1本の棒を置いています。これは、平等な立場でのつき合いを意味します。上下関係に堅苦しさを感じるあなたは、他人に友達のようなフレンドリーな関係を望みます。先輩など目上の人には最低限ですが、目下の人にはうるさいことを言わないので、女子がれているようです。

C: プロデュースしたい

N 1本の棒の頭ともう1本の棒の足下をつないでいます。これは「大胆さ」と「補完する」関係を表しています。あなたは人の中にいて、人を動かすことに向いている人のようです。また、どんな人ともTPOをわきまえたつき合いができるタイプ。ただ人間関係をスムーズにするため、かまみしがる傾向があるようです。

D: モラルを守りたい

II 2本の棒は平行して立ち、3本目の棒はその足下(II)が支えるように渡されています。和を大切にする人、古くからの日本の伝統社会の中で、細かい気配りしながら穏やかな関係を結ぶ人でしょう。ただし、ルーズな人に対しては厳しい面も見せるようです。

🎁 目覚めたら...

朝、目覚めたらあなたは動物に変身していました。どの動物に変身していましたか?



このテストでわかるのは...
「今やりたいこと」です
変身した動物は、あなたの心の内の願望が表れたものです。動物のイメージから秘められた願いがわかります。

A. 猫... のんびりしたい

今のあなたは身動きが取れない状態に近いのかも知れません。そこでのんびりして見える猫を選んだのかも。猫は一般的に自由に勝手気ままに振る舞っても、文句を言われない存在の象徴。あなたは今、もっとのんびりしたいと思っているようです。自分の思うように行動してみたいと願っています。

B: ライオン... たくましくなりたい

ライオンは百獣の王という堂々としたイメージがある動物でしょう。キングを選んだあなたは、自分の思い通りに人を支配したいという野望を秘めているようです。実力を認められ、尊敬されたいと願っています。

C: パンダ... 人気者になりたい

パンダは姿もしくさも可愛らしく、誰もがかわいらしいと思う動物。その姿を間近で見ることがあれば無視する人はほぼいないでしょう。そんなパンダを選んだあなたはみんなから愛される存在でいたいと思っているようです。人気者になって注目され、チヤホヤされたいのかも知れません。

D: 馬... 冒険してみたい

馬は思うさま馬駆けしていく様子が野性的であると同時に優美。神話でも神秘的な象徴として描かれています。馬の鬼カはパワーと美の両面を併せ持つことでしょう。そんな存在を選んだあなたの心の中には冒険心が湧いているようです。何かでステップアップの予感を感じているのかも? たくましく成長しつつある時と言えそうです。

* 当たっていましたか? 楽しい冬休みを過ごしてくださいね!

参考文献: ハマる! 奇跡の心理テスト