



1月☆保健だよ！

2024年1月15日 鶴沼中・保健室（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

「寒い！」朝は氷点下になる日も増えてきました。

寒いとついつい、ぎゅっと力が入ってしまい、からだが強くなり、肩・首のコリや、腰が痛くなったりと、関節のトラブルが増えてきます。

中学生のみなさんは、「若いから大丈夫！」って言いたいところですが・・・意外とそうでもなくて、慢性的なコリを抱えている人もいます。夜は41℃くらいのお風呂に、ゆっくり入ってからだをほぐしてあげましょう。



前向きになる あたたかい言葉がけ

箱根駅伝は、選手の走りも見逃せませんが、監督車からマイクを通して聞こえてくる、応援の声を聞くのも、楽しみの一つです。

ここ数年は、青学と駒大の監督に注目しています。今年もいい言葉をたくさん聞くことができました。

「1月のほけんだよりにゼッタイ書こう！」って思いながら応援していました。

「お前いいよ！乗ってるよ！」

「ごくろうさん。ありがとう。」 走り終えた選手にねぎらいの言葉



「ヒーローになってるよ！ヒーローに！」

「そうそう、そうそう！」

青学の原監督がよく言うフレーズ。リズムよく言うと、ハッピーホルモンが出てがんばれる

鼓舞する監督と受け止める選手。今年も様々なゲキに、見ているこちらにも励まされ、元気づけられた。
ニッカンスポーツ・コム/スポーツコラム引用

保健室には、多くの生徒が来室してきます。

目に見えるケガは適切な処置で終わりますが、心のキズはそうはいきません。

自分の感情のまま、頭に浮かんだ言葉をそのまま言ってしまった結果、心を痛める人がいることを忘れてはいけません。

原監督：（勝てるメンタルより中略）やっぱり世の中楽しければこっちもテンション上がるし、頑張ろうと思えるじゃないですか。正と負があるとして、楽しいことが正、苦しいことや暗いことが負としましょう。じゃあどっちを伸ばすんですかってなったときに、正の方を伸ばすのが人間本来の考え方じゃないかって僕は思うんですよ。

（4 years より引用：学生スポーツに特化したデジタルメディア）

できていないことを、とやかく言うより、できていることを認めて伝えていきましょう。

乾燥注意報発令中！

と言うことは・・・

鼻～のどの上気道も乾燥状態

インフルエンザや溶連菌感染症に注意！

手洗いは当たり前です。使用済みのティッシュはごみ箱へ。廊下や流しの隅に丸めてポイ！はあり得ません！鼻をかんだティッシュにはどれだけのウイルスがついていることや。それを捨てて捨てる人への迷惑を考えてくださいね。

ついでに、この時期は**歯みがき**もていねいにしましょう。さらに舌も磨けば最高の予防になります。口の中に入ったウイルスはもちろん歯や舌にもつきますよ。今までココは盲点でしたね。歯をよく磨く人はインフルエンザにかかりにくいということが医学的に実証されたようです。

更にさらに、最新情報！この時期は**水分をたくさんとる**事をお勧めします。口の中や喉についているウイルスはうがいや歯ブラシで取り除くほかに、飲み込んでしまうという方法があります。水と一緒に胃の中に入ったウイルスは、胃の中の胃酸により、大概（たいがい）のものは死滅させることができます。

保温にも気を使ってね。ワイシャツの下は素肌！あり得ません！（寒くない人はいいですけど）肌着＋ワイシャツ＋セーター＋制服の上着＋アウター＋貼るカイロ・・・これでバッチリ！寒さ対策を十分にしてお免疫力をつけましょう。

かぜ気味で食欲がない人は無理に食べない事！これが基本です。食べたくないという症状は胃の動きが鈍っていて胃酸が十分にでない時です。つまり食べてもムカムカ感があったり、嘔吐したりしますから、固形物を胃に入れない事が大切。

こんな時のお勧めは、【ホットはちみつ紅茶やショウガ入り野菜スープ】
はちみつは抗菌作用もあり喉のイガイガが軽くなりますよ。
ショウガは体を温めて免疫力をアップさせます。



<p>受験生を GENKIにする ちょっとしたコツ！</p>	<p>受験勉強中は 脳が活性化している ことが大切</p> <p>タンパク質とビタミンB1</p> <p>朝食は 白米＋玄米＋納豆＋卵 これでgoo！</p>	<p>早く寝なきゃと思うほど 眠れなくなります</p> <p>遅くても12時には布団 に入って、部屋を暗くして 静かに目を閉じる習慣は 大切！（布団の中で ケータイは×）</p>	<p>普段は夜型の人も、受験 前には、昼型に戻そう</p> <p>受験はたぶん9時頃から 始まります。夜型の人がい きなり朝9時にテストを 受けたら、頭が働いてない かも。</p>
<p>準備は受験日の2週間前</p> <p>大切なことは、受験当日が ベストになるように調整 すること。 カツ丼(試験に勝つ?!)な どの脂っこいものは少し 控えて、体に優しい物を腹 7分目</p>	<p>もう一つの課題！ いかにストレスを吐き 出すか</p> <p>「もーっ！わかってる！」 と言うようなことを、親か ら言われると、イライラ。</p> <p>発散方法は音楽やおしゃ べり・ゲームなどなど。</p>	<p>受験当日は、 いつもの 朝食メニューで</p> <p>受験当日は緊張のため、消 化能力も低下、下痢やなん となくおなかが痛い感じ になりがちです。いつもの 味噌汁＋ごはんが一番！</p>	<p>みんな、 自分に合った道が 必ずあります...</p>