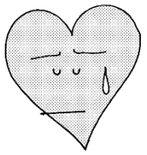
# ほけんだより　2月号

令和５年２月１５日(水)
横浜市立名瀬中学校
保健室



## 心の風邪にも気をつけて

人間は、頭やお腹が痛い、発熱などの体の不調だけでなく、心も風邪をひいてしまうことがあります。眠れない、食欲がない、気持ちが落ち込む、やる気が出ないなどの症状がある人は、心が疲れて、風邪をひいてしまっているのかもしれません。ウイルスによる風邪であれば、手洗い等の感染症対策をすればある程度の予防をすることができますし、薬を飲んで改善することもあります。

しかし、心の風邪はそうはいきません。疲れやストレスは毎日少しずつ、でも着実に溜まっていくものです。自分の心身の変化に気づき、自分なりの方法で解消できるように、先生たちの解消法を突撃インタビューしてみました。先生たちの解消法を参考に、自分なりの方法を見つけてみてください。

**Q.あなたのストレス解消方法を教えてください！**

**校長先生**
スポーツ観戦！

**副校長先生**
好きな音楽をたくさん聴く

**田内先生**
走る！

**北原先生**
とにかくしゃべる
しゃべりまくる！

**高橋(晴)先生**
筋トレ
孫の写真で癒される

**宮川先生**
車の中で歌う
思い切りボールを蹴る！
寝る

**酒井先生**
ギターを弾いて歌う

**益子先生**
メイポールダンス

**続橋先生**
先輩とおしゃべりをする

**高野先生**
何もしない

**白井先生**
食べまくる！
（たまにではない）

**杉山先生**
スポーツをする
おいしいもの食べて
皆でワイワイする

**佐藤先生**
車の運転
湯舟につかる

**福島先生**
寝る！話す！

**宮本先生**
うたう！
卓球をする！

**清水先生**
カフェで読書

**松浦先生**
自転車で近所を
走りまくる

**戸張先生**
夢中になれることをする
（折り紙など）

**梅津先生**
食べる！話す！

**川崎先生**
好きなものを食べたり、
飲んだりする

**間宮先生**
「タイタニック」を
観て泣く

**田弘先生**
100円ショップを
物色する

**角田先生**
爆食

**高橋(ハ)先生**
１人でケーキとコーヒー
を食べに行く

**ハツ橋先生**
ソロキャンプ

**西先生**
ボルダリング
（まだ２回しか
やったことない…）

**風間先生**
愛娘とワイワイする

**田中先生**
景色の良い広い場所
でまったり過ごす

**阿部先生**
バドミントンをする
自転車で走り続ける

**山口先生**
爆食い＆爆買い
サウナで整える

**柿崎先生**
ぼーっとテレビを
みて過ごす

**人見先生**
マンガの立ち読みをする

**樋岡さん(事務)**
お買い物をする
寄り道をする
ミュージカル鑑賞

**鈴木さん(技術員)**
爆買い
（誰か止めて～と
思うくらい買います）

**郡司先生(SC)**
音楽を聴く
子どもと遊ぶ！

**佐藤(真)さん**
**(職員室ｱｼｽﾀﾝﾄ)**
泣く！

**吉田さん(技術員)**
ネットフリックス
でドラマ鑑賞

個性豊かな発散方法が
たくさんありますね！み
んなも自分なりの方法を
考えてみてください！

# 保健委員会の活動報告

## 手洗い動画を作成・全校に放送しました！

保健委員会では、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の流行期に、クラスでの呼びかけやポスター制作を行い感染症予防のために働きかけてきました。今年度の後期保健委員会では、３年生を中心に「正しい手洗いの方法」について動画にまとめて全校放送をしました。

動画の構成やセリフを自分たちで考え、慣れない演技にも挑戦し、一生懸命取り組む姿はとても輝いてみえました。この動画をきっかけに、「正しい手洗い」で名瀬中の健康の輪が広がっていくと嬉しいです。

動画では、『あわあわ手あらいのうた』に合わせて、正しい手洗いの方法を紹介したのですが、「歌詞を知りたい！」というお声をいただいたので、歌詞を紹介します。簡単なのでぜひ覚えて実践してみてくださいね！

『あわあわ手あらいのうた』

おねがい　おねがい　（手の平をこすり合わせる）

かめさん　かめさん　（手の甲を伸ばすようにしてこする）

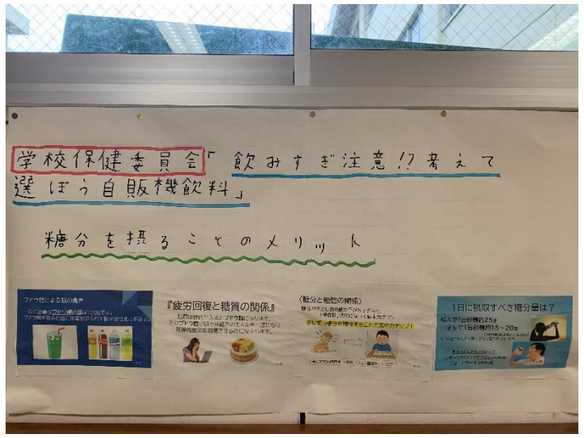
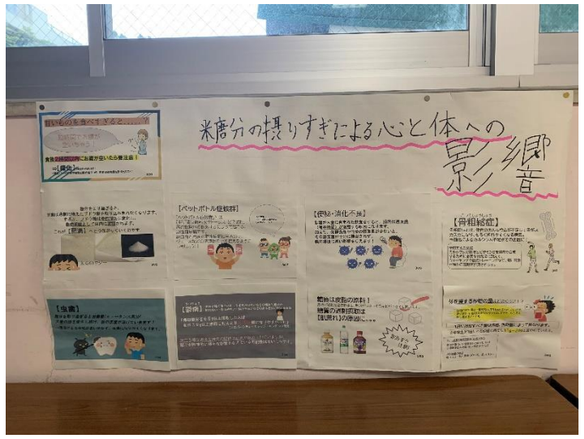
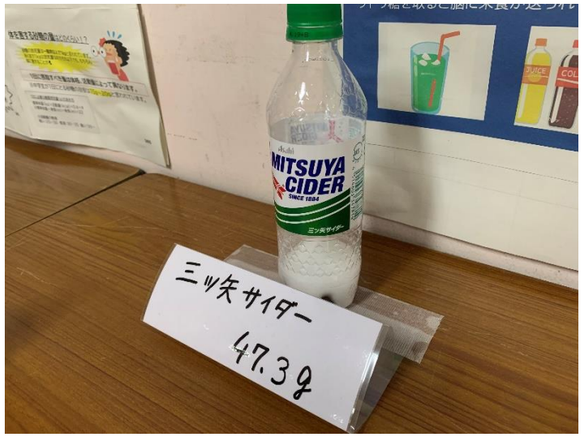
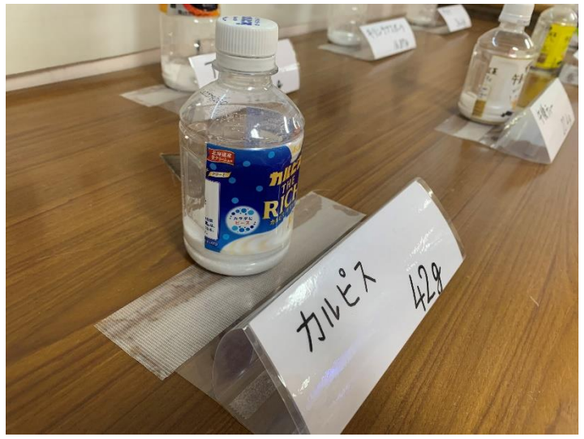
あの　さんかくの
お山のうえで　（指を組んで、指の間を洗う）

おおかみ　おっとっとっと
おっこちそう　（指先を立てて、指先と爪の間を洗う）

いそいで　バイクを
ぶるるん　うんてん　（親指をにぎって、ねじり洗い）

危機一髪
つかまえた！　（手首をにぎって、ねじり洗い）

ありがとう　かめさん　みんなでごちそうです
手をあらいましょう
タオルで　ふいたら
いただきます！

## 学校保健委員会『飲みすぎ注意!?考えて選ぼう自販機飲料』

学校に設置されている自動販売機に炭酸飲料やジュース類が導入されて、利用する人がとても多くなったことを受け、名瀬中のみんなが、自分自身の健康を考えながら飲み物を選択することができるように、後期保健委員会では、販売されている飲料の糖分量や、糖分の過剰摂取や不足による健康への影響を調べてまとめ、自動販売機横に展示しました。みなさん、ぜひ見に来てください！