

# ほけんだより 1月号

令和 3年 1月 8日(金)  
港区立高松中学校 保健室  
養護教諭

あけましておめでとうございます。

2021年が始まりました。昨年の漢字は『密』でしたが、コロナ関連で三密を避けるなど今まで経験したことがない緊迫した1年でした。

新たな年になりましたが、昨日「緊急事態宣言」が発出され、まだまだこれからも先が見えず、引き続き予防対策をお願いいたします。

さて、3学期は締めくくりの時期です。3年生は、高松中を卒業した後の進路が決まります。泣いても笑っても、残された時間は同じです。1・2年生の手本となるような姿を見せてほしいと思います。1・2年生は、進級に向けての準備期間です。しっかりとした目標をたて、歩み出せるようにがんばりましょう。



## お正月モードから抜け出そう！

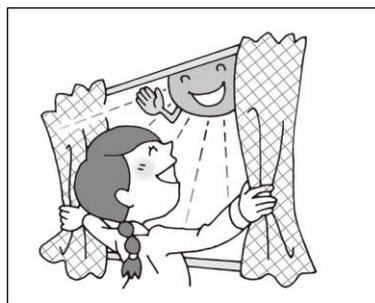
みなさん、今年の冬休みは自粛要請で、自宅で過ごすことが多かったと思います。ついつい夜更かししてしまう日が続いたのではないのでしょうか。3学期が始まる前(5日くらい)になったら朝型に切り替えてください。

さて、高松中生のどれだけの人が実践できてでしょうか？

お正月気分から抜け出すには、朝の過ごし方が肝心です。次の3つを守って生活してみてくださいね。



●毎朝、同じ時間に起きる



●朝、起きたら日光を浴びる



●朝ごはんをしっかりと食べる

朝、決まった時間に起きるためには、夜の就寝時間の設定が重要なポイントです。睡眠時間が何時間必要かは一人一人違います。昼間の活動に必要な睡眠時間を考えてみましょう。朝、日光を浴びたり、食事をとることでお休みモードから身体を活動モードに目覚めさせてくれます。まずはこの3つを試してみてください。

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのです。