



自らの**健康**について関心を持ち、

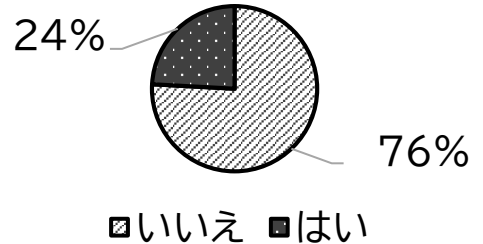
**心身ともに健康な生活をしていく態度や習慣を身につける**

蒲刈中学校の学校保健目標は上記のようになっています。GW 課題で行った「心と身体のアンケート」で「自分自身の健康に興味がありますか？」との質問で『興味がない』と回答した人が約8割という結果になりました。

『心身ともに健康に過ごすため』には、まずは『自分自身の健康』について知ることが大切です。

普段から自分の心身健康について、興味をもち、自分自身で観察して欲しいと思います。

健康に興味がありますか？



## 健康について知りたい事～心と身体のアンケートより～

### ☆自分はどのくらい健康なのか

- 健康を測る具体的な指標を用いて考える  
(体温・脈拍・血圧・呼吸数・肥満度・血液検査等)
- 自分の体調から考える  
(痛み・倦怠感・顔色・排便・食欲・眠気等)
- 悩みや不安について考える
- 身体的・精神的・社会的に健康か、を考える

### GOOD Question♪

この質問はこの先も自分に問い続けて欲しいと思います。これ考えることで、自分なりの『健康』を探していきましょう。

### ☆心の健康を保つための方法

- 生活リズムを整える(特に睡眠!!)
- 人に相談する
- 自分に合った方法でストレスを解消する

### ☆体調不良になりにくい過ごし方

- 自分に合った運動、食事、睡眠の仕方を見つける
- 体調の変化に気づき、無理をしない
- 楽しみなことを作る

### ☆肩や腰のストレッチ方法

- ストレッチをする時は**伸ばす筋肉を意識しながら行う**
- 痛みがあるときには無理にしない  
⇒詳しくは別号に掲載します!!

### ☆朝スッキリ早起きができる方法

- 睡眠環境を整える(適切なパジャマや布団の選択等)
- 朝日が入るようにカーテンを開けておく
- 夜のスマホの使用を控える
- 起きたい時間の少し前に布団の中で身体を動かす

### ☆立ちくらみを治す方法

- 環境の温度差を減らす  
(お風呂など)
- 立ち上がる時はゆっくり動く
- ふらっとしたらしゃがむ

## \*お知らせ\*

スクールカウンセラーによる個人面談  
**6月14日(火)学活の時間**

