

心の健康のための良い習慣

—やってみよう、メンタルトレーニング！—

R5. 1. 17 (火)
荒川区立第三中学校
ほげんだより (No.11)

保健委員会の活動で「心の健康キャンペーン Part3—実践！メンタルトレーニング—」を3回に分けて実施します。自分で自分の心（メンタル）をトレーニングすることで、誰でもポジティブ思考（前向きな考え方）になれたり、心身のはたらきに重要な「自律神経^{じりつしんけい}」を整えることができます。もちろん、毎日の習慣（ルーティーン）として取り入れるとより効果的なのです！

ちょっと心配ごとや不安なことがある、嫌なことがある、もうすぐ部活の試合や大会、試験、入試等がある…誰でも落ち込んだり、ハラハラ・ドキドキするのは当たり前です。

しかし、そんな時でも普段からメンタルトレーニングを続けていると自分自身で乗り越える力、落ち込んで回復する力（レジリエンス）を発揮することができます。そして、何よりも信頼できる誰かに伝えよう、信頼できる相談機関に連絡しようという勇気もわいてきます！

①1日1回、目を閉じて自分の心と身体をモニタリングする（10～15秒間）、②腹式呼吸法をマスターする、③朝晩、鏡に向かってセルフペップトーク（自身を元気づけたり勇気づけたりする言葉）&笑顔、④時々、クラスで「本気じゃんけん」&「プラス思考ビーム」で盛り上がる！

ぜひ、保健委員会のプレゼンテーションを参考にして「心の健康のための良い習慣」を身につけてください。



笑いの効果！
—科学的に実証済み—

前回の復習

幸福感 ・脳内物質「セロトニン」が分泌され、しあわせな気持ちになる	免疫力向上 ・ストレス低減 ・病原体から体を守る力が高くなる	心のつながり ・お互いの笑顔を見せあう中で、一体感や安心感が高まる
---	---	---

出典：「中学校保健体育」教科書

知ってる？
よくしきこまろう こうが
腹式呼吸の効果
じりつしんけい ととの
自律神経を整える

自分の心とからだを**モニタリング！**

頭痛や腹痛はありませんか？
イライラはありませんか？

目を閉じて、ゆっくり深く腹式呼吸をしながら
自分の心と身体のようにすをモニタリング（チェック）してみよう！

・心身ともに落ち着く（テストや面接試験直前）
・ぐっすり眠れる（ねる前の習慣にする）

<歯・口の健康づくり事業について>

- 1 実施日 令和5年2月6日(月) 第1学年対象
- 2 ねらい 生活習慣とむし歯や歯肉炎の関係を理解する
- 3 配付物 歯ブラシセット、冊子、保護者用アンケート(QRコード)、フッ化物洗口液(希望者のみ)等
- 4 備考 後日、自宅で「歯垢染め出し」を行って、2/13(月)までに提出することになります。



ねる前のブラッシングは
ていねいに！

(ミニ知識) ①「フッ素」には、とけた歯を作りなおすはたらきがある。
②「ミュータンス菌」は、むし歯の原因となる細菌である。

<担当者>主任養護教諭 山本康子