

心の健康づくり

—毎日実践、メンタルトレーニング!—



R6. 1. 17 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.12)

発表会や試合、試験、入試等が近づくと誰でもハラハラ・ドキドキしたり、悩んでいる時はなんだかモヤモヤするのは当たり前です。そんな時だからこそ、メンタルトレーニングを続けよう!

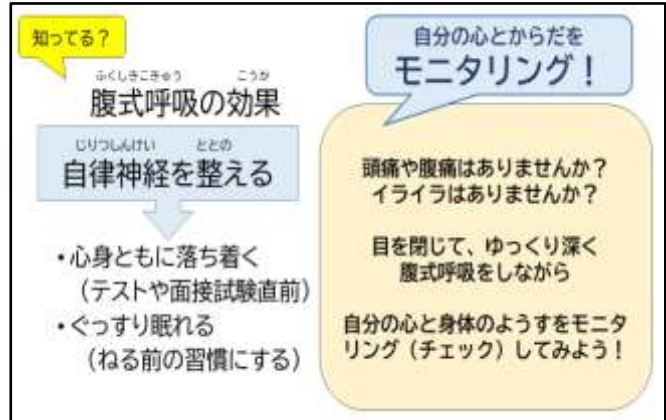
- ① 1日1回、目を閉じて自分の心と身体をモニタリングする(10~15秒間)、
- ② 腹式呼吸法をマスターし、実行する
- ③ 朝晩、鏡に向かってセルフペップトーク(自身を元気づけたり勇気づけたりする言葉)&鏡の自分にニコリ笑顔

そして…

心のモヤモヤは「言語化」してみよう!

不安や悩みといったネガティブで、なんだかモヤモヤした感情は、言語化しないで放っておくと、その悩みがどんどん深くなるといわれています。モヤモヤの感情を言葉にして表現したり文字に表したりすることで、脳(前頭葉)が刺激され、理性的な状況判断ができるようになり、ネガティブな感情が上手く処理されストレスが緩和されるのです。

だからこそ、誰かに話を聞いてもらったり、日々の「振り返り」を「生活ノート」に書くことって大切なことなのです。



~3学期の健康目標より~

<自分でできる目標>

- ・メディア接触時間をしっかり守る
- ・早ね、早起きを心がける
- ・十分睡眠をとること
- ・毎朝、決まった時間に起きる
- ・遅刻ゼロ!
- ・うがい、手洗いをちゃんとやる
- ・スマホ制限を守り、寝る時間を早くする
- ・毎日、適度な運動をする
- ・スマホは1日1時間以内
- ・計画的に課題を終わらせ、夜遅くまで起きないようにする

<家族の協力が必要な目標>

- ・僕の健康を考えて作ってくれた朝ごはんを残さずしっかり食べること。
- ・あいぎつをしっかりする
- ・スマホ制限
- ・ゲームのやりすぎの時、注意してもらう
- ・栄養のバランスを考える

<歯・口の健康づくり授業について>

- 1 実施日 令和6年2月5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(火)までに提出することになります。
※当日の持ち物;ハンドタオル、ネームペン



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