

ほけんだより

令和6年2月号
杉戸町立広島中学校

2月の保健目標

心の健康に気を配ろう



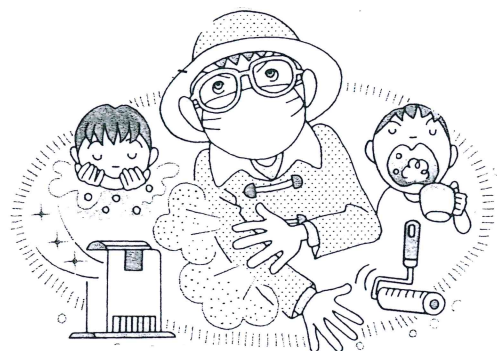
1年生と行ったスキー教室は、天気も良く、東中
とのレクも楽しそうでした。

2・3年生もそうでしたが、初日は、初めてのスキーに
大変そうでしたが、3日目には、みんなリフトにのり、
すべりおりる姿が…。その上達ぶりは、驚くほどです。
今年もまた、冬の良い思い出ができました。

花粉症の季節が
やってきました

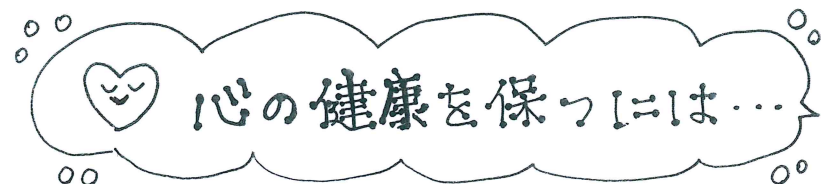
大切なのは

花粉をすいこまないことです！！



- ・マスク・メガネ・ぼうし
- ・外から帰ったら、服の花粉を
おとしから家に入る
- ・手洗い・うがいも必ずしよう

もし、それでも症状がひどい人は、病院へ行き、花粉がとぶ前から
薬をを使うのが有効とされています。抗ヒスタミン薬や、目薬・点鼻薬
などがあります。さらに重症の人には、原因のIgE抗体を、直接抑え
注射や舌下免疫療法など、日々、治療も進化しているようです。



「人の心と体はつながっている」保健室にいますと、本当にそう感じます。
体調が悪ければ、元気がでないし、悩みや、緊張・不安が強いと、
おなかや痛くて眠れない、眠れなから眠れません。
そんな時、ちょっとしたことで気分転換や、リフレッシュできることを
してみよう。例えば。。

頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換
になります。外に行けない時は、首や
肩を回すだけでもリフレッシュに。



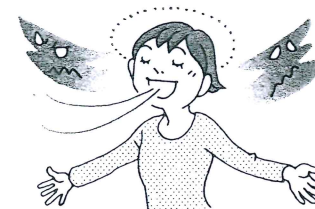
集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、
集中して聴くこと。気分にあった好き
な曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑
います。笑うことには、免疫力が高まっ
たり、脳が活性化したりと、リフレーシ
ユできる以外にも嬉しい効果があります。



気持ちが焦る時は深呼吸

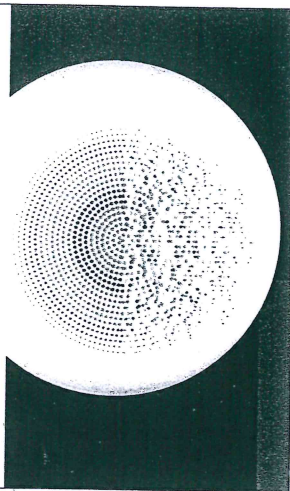
焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

また、裏面は、保健委員会が調べた「からだのツボ」についてのせ
ました。そもそも「ツボ」は、東洋医学の「気」という考えに基づいて、
ツボを刺激することで、気の流れがスムーズになり、そこにつな
がる臓器が活性化して体調が整うもの。ぜひ、みなさんも試してください。

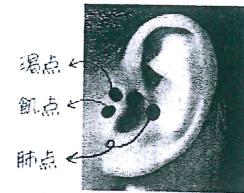
ツボ押して、健康になろう！

保健委員会では、「ツボ押して健康になろう」をテーマにまとめてみました。ぜひ皆さんも試してみてください。

令和5年度 保健委員会



空腹をまぎらわせるツボ

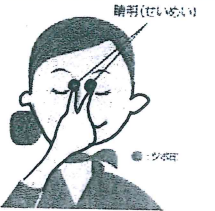


耳の穴の少し前にある「渴点（かつてん）」や「飢点（きてん）」

耳の穴の後ろ側にある平べったい部分にある「肺点（はいてん）」

それぞれ、30秒から3分ほど、ペン先など指先よりも細いもので押ししたり軽く叩いたりすると効果的
(作成2年)

疲れ目のツボ



ツボ名：睛明（せいめい）

→目頭の内側やや上方のくぼんだ部分。

効能：目の疲れをほぐす

手技：目を閉じ右手の親指と人差し指で、「睛明」をつまむようにする。

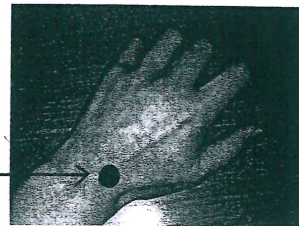
ゆっくり円を描くように押しながら、ぎゅっと目を閉じる。

眼球（目玉）を避けながら、やや内側を上向けに押しても効果的。これを1分間ほど続ける。

(作成3年)

しゃっくり止めのツボ

合谷のツボですが、手の人差し指と親指の骨が交差してできたくぼみの人差し指側の部分にあります。写真の赤丸のあたりが合谷のツボです。



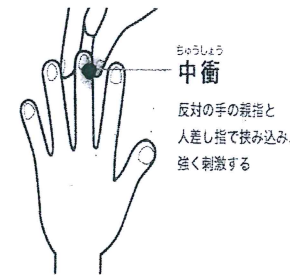
ほかにも・・・

合谷はツボの中ではかなり有名なツボで、風邪のひき始め、頭痛、歯痛にも効果があります。皆さんもしゃっくりが止まらない時に一度試してみてくださいね。

(作成1年)

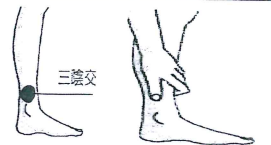
眠気覚ましのツボ その1

手を軽く握って人差し指と中指の先端の間にあるツボです。親指でグーッと押してジーンとするぐらいまで押し続けます。このツボは刺激で眠気を覚ますタイプです。



(作成2年)

冷え性のツボ



ツボ名：三陰交（さんいんこう）

場所：内くるぶしの頂点から親指を除く指3-4本上の高さの所

効能：冷え性・生理不順など、女性によく効くツボの一つ

手技：親指をツボに当て、ほかの指はスネをつかんで安定させ、深い所をギュッと押す（5秒間）

(作成3年)

ストレス解消のツボ

手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所にあるツボ

親指を「神門」にあて、残りの指で手首をつかむ。いた気持ちいい程度で30回押す。



手の甲側親指と人さし指の骨の分かれ目のやや人さし指側にあるツボ

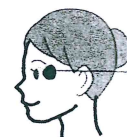
親指を「合谷」にあて、気持ちいいとかんじられ感じられる強さで押しもみ、両手それぞれ約30回程度、推してはもみを繰り返す。



(作成1年)

眠気覚ましのツボ その2

左右の目頭のやや鼻寄りのところにあるくぼみ（目の疲れ、目の前が明るくすっきり）



こめかみの、やや目尻寄りのくぼみ（頭の疲れ、集中力低下を防ぐ）

首の後ろの髪の毛の生え際あたりにあるくぼみ（脳をリフレッシュ）



(作成2年)

