

ほけんだより ^{12月}

松井田中学校保健室
令和5年12月1日
クリスマスプレゼントお〜?
私が欲しいわ(´へ´)号

こんな勉強も
たまには
いいでしょ?

お風呂タイムを学ぼう♪



今年度、保健委員会でストレスマネジメント（コントロール）法について、リラクゼーション法や食事（給食）など様々な角度から学んでいます。

後期保健委員が取り組むのはお風呂についてです。お風呂は身近で、誰でも取り入れやすいリラクゼーションツールの一つです。今回は、株式会社バスクリン研修所様のご協力を頂き、全校生徒の質問や疑問に答えてもらったり、リラクセスに効果的な入浴方法について学ぶ予定です。1月16日のオープンスクール6時間目の時間に、オンラインで松中と研修所を繋いで実施する予定です。ご都合がございましたら、保護者の方も生徒が直接質問したり、オンライン上で学ぶ姿を、教室で参観していただけたらと思います。

また、保健委員が全校生徒に質問や疑問を募集していますので、ご家庭でもお風呂について話題にさせていただき、家族みんなでこの機会を利用できたらいいなと思います。

お風呂が気持ちいい季節です。せっかくの機会ですから、美容に効果的な入浴法は？ダイエットに効果はあるの？グッスリ眠るための入浴法は？などなど、どんな事でもかまいません。お子さんを通じて、知りたい事をお寄せ下さい。ご協力よろしくおねがいします。



～片付けるということ～



年末が近づき、「部屋を片付けなさい！」と声をかけられる人も増えているのではないのでしょうか？ 私は日頃、物を増やさずできる限りシンプルに暮らしたいなと思っています。しかし、あると便利に思えたり、お買い得セールという言葉につられて、つい購入してしまい、物が増えていく・・・そんなこともしばしば。後から本当に必要だったかな？と自分に問いかけることも。

ものを片付けると、今自分が大切にしたいものと、必要ないと感じるものの2つに向き合える気がします。過去の自分には大切だったけれど、今の自分には必要が無くなったもの。

ずっと変わらず手元に置きたいもの。今の自分が価値を見いだしているものは何かを知る。1年の終わりに、今の自分と向き合える時間を持つ。

