



令和7年2月3日
練馬区立旭丘中学校
2月号 保健室

今年度も残り2か月となりました。本校では、冬休みが明けてから感染症の流行は見られず、落ち着いています。今月も様々な行事を控えていますので、気を緩めずに、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

また、今月14日から、今年度最後のメディアコントロールを実施します。これまでの反省を生かし、生活習慣の見直しにも取り組みましょう。



今月の健康目標 「心のメンテナンスをしよう」

~こころのSOSに気づき、早めの対処を~



自分に合うものを見つけよう!

~こころのセルフケア~



からだを動かす

からだの中に空気をたくさん取り入れながら行うランニングやサイクリング、ダンスなどの有酸素運動がおすすめ! カラダがぼかぼかして汗ばむくらいを目安に、1日20分程度がベスト。

音楽を聴く・歌う

言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることも。そのときの気分に合わせて、曲を選んで、音楽にひたろう。聴くだけでなく歌うのもGOOD! 歌っている間は自然と呼吸が深くなり、不安やイライラが消えてスッキリ!

腹式呼吸

- ① 背筋を伸ばして椅子に座り、目を閉じてお腹に手を当てる
- ② 口からゆっくり息を吐きながら「いち、に、さーん」と3秒数える
- ③ 次に、同じように3秒数えながら鼻から息を吸う
- ④ これを5～10分繰り返す

気持ちを書き出す・人に話す

～書くこと・話すことのメリット～

- ・今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになる。
- ・書いたことを読み直すことで、それまで自分が思いつかなかった選択肢に気づくことができる。
- ・話すことで新たな選択肢を知ることもある。

人の心も自分の心も大切に。ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しよう。
1人で抱え込まず、友達や家族、先生などに相談しよう。

免疫カアッ☆

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



1・2年生保護者様へのお願い

本日、令和7年度に向けて「食物アレルギー調査票」を配布いたしました。ご記入の上、2月10日(月)までに担任へご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。

今年度「学校生活管理指導表」をご提出いただいているご家庭には、同時に対応に関する書類をお渡ししております。2月19日(水)までに4点の書類をご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。後日、面談日程についてご連絡させていただきます。