

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年2月3日



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

2月の保健目標：心の健康について考えよう！

考えよう、コミュニケーション ～言葉のちから～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどい時にわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々と新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやりとり」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな？」とちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…普段の生活の中で、心がけていきたいものですね。



いつも  に持ってあこう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと
思うことなら
なんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。



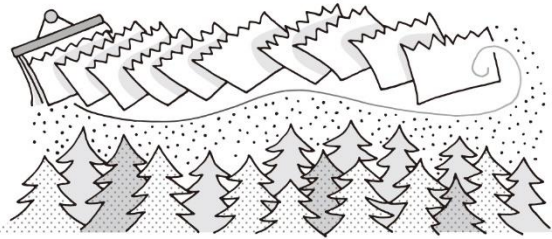
#花粉症注意報

危険なのはいつ?

#こんな日に注意

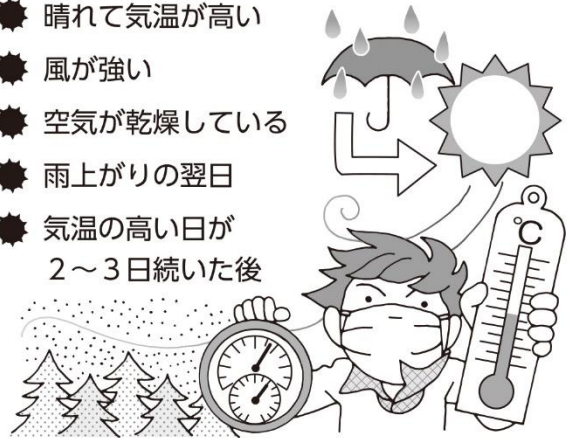
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

