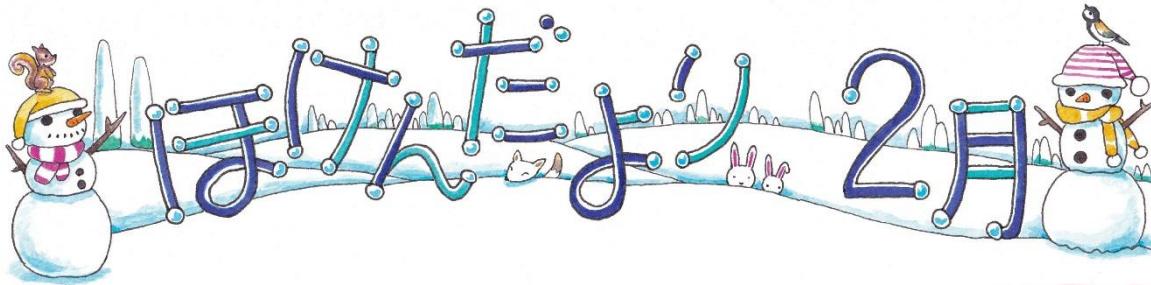


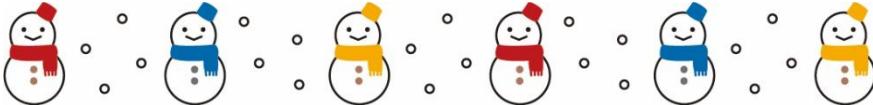
～生徒・保護者の方、ご一緒に読みください～



No.10
令和8年2月
港区立青山中学校
保健室

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。

新しい学年になるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておきましょう。



✿ 2月の健康目標「心の健康を考えよう」

2月は一年の中でも寒さが厳しく、疲れやストレスがたまりやすい時期です。勉強や部活動、人間関係などで「なんだか気分が重い」「イライラする」と感じることはありますか？そんなときに大切なのが、体だけでなく「心の健康」にも目を向けることです。ストレスは誰にでもあるのですが、考え方や行動を少し工夫することで、気持ちが楽になることがあります。

今月は、ストレスと上手に付き合い、自分に合った心の整え方を見つけるヒントを紹介します。無理をしそぎず、自分の心を大切にするきっかけにしてみましょう。



ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
動的	静的
<p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none">●カラオケで歌う●運動をして汗を流す●踊る	<p>感情を表現してスッキリする</p> <ul style="list-style-type: none">●思いっきり泣く●感情を書き出す●人に話す
<p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none">●好きなものを食べる●料理をする●友だちと遊ぶ	<p>心を落ち着けてリラックスする</p> <ul style="list-style-type: none">●お風呂に入る●自然に触れる●好きな香りをかぐ

✿ 花粉症 対策を始めよう



花粉症は、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどが出で、勉強や生活に集中しにくくなることがあります。

つらい季節を少しでも楽に過ごすために、次のポイントを意識してみましょう。

- ①ツルツルした素材の服やメガネ、マスクをして花粉を
つけない。
- ②帰宅したら玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を
洗い落とす。
- ③花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける。



✿ インフルエンザ注意報

東京都内では、インフルエンザの患者数が再び増え、注意が必要な状況です。

学校生活の中で感染を広げないためにには、「咳エチケット」を守ることがとても大切です。

正しい咳エチケットを心がけることで、自分だけでなく、周りの人の健康も守ることができます。

一人ひとりが意識して、感染予防に取り組みましょう。

実践 / ♪

① マスクをつける

② ティッシュやハンカチで 口と鼻をおおう

③ 上着の内側や服の袖でおおう

咳
エチケット

鼻からあごまでおおって、すきまがないようにしよう。

使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てよう。 ティッシュなどがないても、手のひらで押さえるのは×。

✿ 勉強を頑張るみなさんへ

大事な時に急に頭が真っ白になってしまうことがあります。

そんな時はこの2つをやってみましょう。



①深呼吸

緊張すると呼吸が浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにゆっくりと深呼吸をしてみましょう。

②目を閉じる

一度目を閉じて目からの情報を遮断すると、心を落ち着ける手助けになることがありますよ。

