



# ほけんだより 2月号



令和7年2月4日  
北区立堀船中学校  
保健室

保健室で育てているヒヤシンスの花が咲いたり、少しずつ日が延びたりする様子に春の気配を感じることができます。とはいえ、まだまだ寒い時期が続きます。引き続き、手洗いうがいをしっかりと行い、かぜやインフルエンザなどの予防をしましょう。

この時期は例年、スギの花粉が飛び始めます。くしゃみが連続して出る、透明な鼻水、目のかゆみなどを感じたら、花粉症の恐れがあります。早めに病院を受診してください。



## 2月の保健目標 ～心の健康について考えてみよう～

### ～ストレスとうまく付き合おう～

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。なんとかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まり、もてる力を発揮しやすいという面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、心だけでなく体の調子も悪くなってくる場合があります。ストレスとうまく付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

### ～ストレス発散方法～

#### 体を動かす

気分転換やリラックス効果、睡眠リズムを整えるなどの作用があります。



#### 今の気持ちを書く

文章、イラスト、書きなぐりなんでも可です。書くと気持ちが和らぎ、落ち着いて考えることができます。



#### 好きなことをする

夢中になれて気分が良くなります。適度に疲れ、寝付きも良くなります。



#### 笑ったり泣いたりする

笑っても泣いても副交感神経が有意になり、リラックスできます。私の発散方法はこれです！



### 考えよう、コミュニケーション～言葉の力～

私たちが毎日使う「言葉」には、大きな力があります。自分がしたことを褒められたときは、嬉しい気持ちになり、辛いときに共感してもらえると、気持ちが楽になることもあります。一方で、考えずに言った一言で、相手を深く傷つけてしまうこともあります。生活で何気なく使う言葉は、目に見えないものですが、人の心に強く残ります。だからこそ、思いやりのある温かい言葉を使って、自分も周りも笑顔になれると素敵だなと思います。温かい言葉を選んで話すことについて、気を付けて取り組んでみませんか。



「私は(が)」を主語にして、自分の考え、意見、感情を伝えると、相手を尊重しつつ、自分の気持ちや考えを伝えることができます。

ありがとう

大丈夫？

すごいね

うれしい！

いいね

さすがだね



自分から話しかけるときは、相手が悲しい気持ちになる言葉を使おうとしていないか、考えてから発言すると、思いやりのある言葉を増やせます。

## ～頭はスッキリ、足はポカポカ！集中力アップのコツ～



2月は第4考査や都立入試があり、勉強の効率を上げたい時期だと思います。集中しようとしても、「暖房で部屋を温めたら眠くなった」「頭がぼーっとしてしまった」という経験がありませんか。これは、暖かい空気が上に溜まり、上半身ばかりが温められてしまうために起こる現象です。頭がのぼせると集中力が低下し、効率が下がってしまいます。

そこでおすすめなのは、「**頭寒足熱**」という考え方です。頭を涼しく保ちつつ、足元や下半身をしっかりと温めることで、体のバランスが整い、眠気を防ぐことができます。

- 室温を20℃前後にする。
- 膝掛けや厚手の靴下で足元を温める。

また、しっかりと寝ることで学んだ内容が脳内で整理され、知識を定着させることができます。試験を乗り切るために、家庭での学習環境と睡眠を意識しましょう。



## ～生活リズム調査の結果～

1月21日～23日の3日間、生活リズム調査を行いました。結果の抜粋を以下のグラフにまとめました。

