



令和6年1月  
北区立明桜中学校  
保健室

2024年が始まりました。冬休みはゆっくり過ごせましたか？少しずつ頭と体を学校モードに切り替えましょう。寒くて朝起きるのがゆううつな季節ですね。朝ごはんに温かいものを食べると、体の中から温まり体温が上がります。少しだけ朝の時間が過ごしやすくなりますよ。ぜひ試してみてください。

「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまう。

もっと気を付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、  
転倒に注意しましょう。



## ストレスと上手に付き合おう

日々、みなさんはたくさんのストレスを受けながら生活しています。ほどよいストレスは心と体を強くしてくれますが、ストレスが多すぎると心と体に悪い影響が出てしまいます。



### ●ストレスの種類●

気温、音、寝不足、空腹、けが、人間関係、不安や緊張 などなど…

### ●ストレスが引き起こす体の症状●

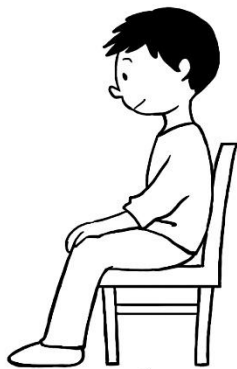
腹痛、下痢、頭痛、吐き気、脈が速くなる、息苦しくなる などなど…

ストレスがかかりすぎていると感じるとき、対処する方法を身につけておきましょう。今回は、ストレスの対処法を2つ紹介します。人それぞれ自分に合った対処法があるので、まずは試してみることをおすすめします。

# 10秒呼吸法

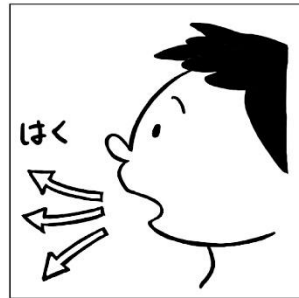
腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START



背は軽くもたれて、足裏全体を床につけて座ります。顔は軽くうつむきます。両手はひざにおいて、ひざは鈍角に

5・6・7・8・9・10



おなか  
がへこむ

この動作を3分程度繰り返す

★ GOAL



消去動作をして終わります。  
・伸び  
・ひじの曲げ伸ばし  
・じゃんけんの「グー」「パー」



1・2・3

おなか  
がふくらむ



4

この「10秒呼吸法」は、息をゆっくり吐くことで副交感神経ふくこうかんしんけいがよく働き、体をリラックスさせることができます。疲れたときや夜寝る前にぜひ試してみてください。不安を感じたときや、試験の前などドキドキする時に行うこともおすすめです。

## リフレーミングしてみよう

リフレーミング前	リフレーミング後
あきらめが悪い	一途な・粘り強い
いいかげん	こだわらない・決断が早い
意見が言えない	協調性がある
あまい	優しい・包容力がある
言い訳をする	頭の回転が早い
意地っ張り	意思が強い
嘘つき	創造力がある
うっとおしい	粘りづよい

リフレーミングとは、自分の考え方を変えて、ちがう枠組みわくぐみ（フレーム）で物事を考えてみることです。例えば・・・

「宿題の提出まであと2日しかない！」

と考えていたことを、

「宿題の提出までまだ2日もある！！」

と考え方を試してみるものがリフレーミングです。

考え方を変わると、今まで気づかなかったことに気づいたり、ポジティブになりチャンスが増えたりします。ストレスが多く落ち込んでしまった時や、ピンチに立たされたとき、一度立ち止まってリフレーミングしてみてください。