

ほけんだより

2月



倉敷市立西中学校

保健室

令和8年2月



2月は、今の学年の締めくくりや進路への準備で、心も体も忙しい時期ですね。なんとなく体がだるい、寝つきが悪い、イライラしてしまう……。そんな症状は、心が『少し疲れたよ』と出しているサインかもしれません。疲れた時は、温かい飲み物を飲んだり、好きな音楽を聴いたりして、自分をいたわる時間を大切にしてください。もし心がモヤモヤして苦しい時は、いつでも保健室へ話しに来てくださいね。



旬のみかんを食べて健康に過ごそう！

みかんはビタミンCなど、健康によい成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつきます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。

試験中

頭が真っ白になってしまったときは

深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

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



受験当日、心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えるともっと焦ってしまいます。緊張することは自然なことで、頑張ろうとする気持ちの表れです。適度な緊張は集中を高めてくれたり、実力を發揮するのを手伝ってくれたりもします。ドキドキしているのはあなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように保健室から応援しています！



2月の保健目標：心の健康について考えよう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり数を数える



その場から離れる



楽しいことを考える



ゆっくり息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ

時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

友達と関わる中で、嫌なことを言われて、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。だから、怒りを感じた時には、自分の気持ちを落ち着いて言葉にして伝えることが大切です。