

# ほけんだより 1月

令和6年 1月  
春木中学校 保健室  
NO.9

2024年になりました。本年もよろしくお願いいたします。  
冬休みは体調を崩さず過ごすことができたでしょうか。元旦に石川県の能登地方を震源とする地震がありました。テレビなどで情報を目にし、心が落ちつかない日々かと思えます。気持ちがしんどいなと感じたら、テレビやスマートフォンなどから距離をとることも大切です。



今年1年、みなさんの毎日が、元気で充実した日になるように、応援しています。

## モヤモヤを吹き飛ばせ!

### みんなの ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って  
体を温める

食欲があれば、  
少しでも食事をとる

こまめな  
水分補給

## 1月17日は防災とボランティアの日

1995年に発生し、近畿圏の広域に大きな傷跡を残した「阪神・淡路大震災」を知っていますか?復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に活かしてほしいと思います。

非常用持ち出し袋の中身を確認しておいたり、避難場所や災害が発生したときにどのように行動するかを家族と話し合っておきましょう。



### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。



### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

