



令和6年1月9日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

2024年になりました。今年もよろしくお  
願いします。

みなさん、今年の目標を立てましたか？目  
標を達成するためには、コツコツと努力を重  
ねることも大切ですが、何よりも健康な心と  
体が必要です。今年も、けがや事故、病気に気  
をつけて過ごしてくださいね。みなさんの毎  
日が、元気で充実した日々になるように応援  
しています！



## 学校モードに 切り替えよう

長い休み明けは、「早起きをするのがつらい」「朝ごはん  
が食べられない」「夜眠くない」という人も多いと思います。  
早めに生活リズムを立て直せるようにしましょう。

### ★早めに起きることから始めましょう！



ゆっくり過ごしていた冬休み明け、早起きが大変と感じる人が多い  
のではないのでしょうか。少し早めに目覚ましをかけたり、カーテンを  
開けて朝日を浴びたりすると、すっきりとします。朝、早起きをする  
ことで、夜も早めに眠くなり、生活のリズムが整います。

### ★食事のリズムを戻しましょう！

決まった時間に食事をとっていないと、食欲がなくなってしまったり、  
胃が重く感じたりしてしまいます。中学生のみなさんにとって食  
事は心身の健康のために非常に大切です。まずは、朝ごはんを食べて、  
胃腸を動かすと、脳も目覚め、一日元気に過ごすことができます。



# 冬とストレス？

冬は日照時間が短く、気分を安定させるセロトニンの分泌が低下し、気持ちが沈みやすくなります。また、寒さが厳しくなると、快適に過ごしにくくなり、ストレスがたまりやすくなると言われています。さらに、中学3年生にとっては、受験も迫り、もやもや、イライラがたまりやすい時期です。自分にあったストレス解消法を見つけていけるとよいですね！

## 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。



### 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。



### 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。



### 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。

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



## 冬も水筒を忘れずに！

冬は水分補給を忘れがちですが、空気の乾燥する冬は、かぜ予防のために水分が必要です。鼻やのどの粘膜の下には「繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。鼻や口から入ったウイルスは、この繊毛のはたらきで外に出されています。しかし、粘膜が乾燥すると、繊毛がうまく動けなくなり、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひいてしまうのです。冬もこまめに水分補給ができるように水筒をもってきましょう！

