



令和8年2月2日
No.12
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう



2月3日は節分、そして2月4日は立春です。暦の上では春ですが、厳しい寒さはもうしばらく続きそうです。朝食は、①温かいもの ②タンパク質 ③よくかむ これを意識してとると、体温が上がり、元気に活動することができます。春までもう少し。寒さに負けず、健康に過ごせるようにしましょう。



心の疲れ、出ていませんか？

冬の寒さや日照時間の短さは、自律神経のバランスを乱す要因となり、私たちの心身に様々な影響を与えます。特に1~2月は寒さが厳しいため不調が出やすい時です。自分の心身の状態に目を向け、もしサインが現れていたら、早めにケアをしていきましょう。

👉 心の疲れセルフチェック

◆体調の変化

- 朝、布団から起き上がるのがしんどい
- 寝つきが悪い、または、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がわからない、または、逆に食べすぎてしまう
- 原因不明の頭痛や腹痛が続いている

◆気持ちの変化

- 以前は楽しかったことが、今は楽しいと思えない
- ちょっとしたことでもイライラしたり、涙が出たりする
- 自分なんてダメだと感じることもある
- 将来に対して漠然とした不安を感じ、希望が持てない

◆行動の変化

- 集中力が落ちて、勉強や宿題が手につかない
- 友達と話すのが面倒に感じる
- 身だしなみに気を使う余裕がなくなった
- 学校に行くのがおっくうに感じる

★チェックをして自分の心の状態に目を向けることが、回復への第一歩。当てはまる項目が3~4個ある場合は、注意信号です。

【 簡単セルフケア 】

全部やろうとせず、これならできそうと思うものをやってみましょう。

〈4カウント・ブリージング〉

- ① 息を吸いながら、4つ数える。
- ② 息を止め、4つ数える。
- ③ 息を吐きながら、4つ数える。
- ④ 息を吐いた状態で止め、4つ数える。これを繰り返す。



〈感情のゴミ箱〉

- ① 誰にも見せないノートや紙を用意。
- ② 疲れた、腹立つ、逃げたい...どんな言葉でもいいので、今思っていることを全て書き出す。
- ③ 書き終わったら、その紙をビリビリに破って捨てる。「誰にも見せない」が大切。



〈その他〉

- コーピング・レパトリー**を作る。
自分の気分が晴れることをリスト化しておき、疲れたときにやる。
- デジタル・デトックスの時間**を作る。
寝る30分前にスマホの電源を切る。
- スリーグッドシングスの時間**を作る。
寝る前にその日あったよかったことを3つだけ思い出す。(些細なことでOK)

ことばの カ

言葉には、誰かの心を温めたり、元気にしたりする力があります。

「すごいね!」とほめたり、「がんばって」と元気づけたり、「ありがとう」と感謝したり、「大丈夫?」と心配したりする言葉です。そして、これらの温かい言葉は、相手の心だけではなく、使った人自身の心も温かくしてくれます。真城中学校が温かい言葉であふれる学校になるといいですね。



なぜかな? もしかしたら

花粉症?



まだまだインフルエンザ等の感染症に注意が必要なこの時期、かぜだと思っていたら、実は花粉症だったということがあります。かぜなのか花粉症なのか判断が難しい場合もありますが、花粉症の症状は次のような症状ですので、参考にしてみてください。

- ・熱はない(あっても微熱)
- ・目がかゆい
- ・鼻づまりがひどい
- ・くしゃみを連発
- ・鼻水が透明でサラサラ
- ・他にもアレルギーがある

花粉症が疑われる場合は、耳鼻科やアレルギー科を受診しましょう。