

保健だより

令和8年1月16日

燕市立吉田中学校

保健室

文責：本間伸・小山

今年の健康目標は？

2026年がスタートしました。皆さんは、どんな目標を立てましたか。私は、いくつか大小の目標を立てますが、毎年「健康第一！」が一番の大きな目標です。

冬休みの健康調査結果から、インフルエンザにかかった人が全校で4人！大きなけがや病気もなく、感染症にかかった人も少なく元気に過ごすことができました。3学期も保健室から吉中生の「健康」をサポートできるようがんばりますので、よろしくをお願いします。



【心の健康編】

「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ぎることができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？

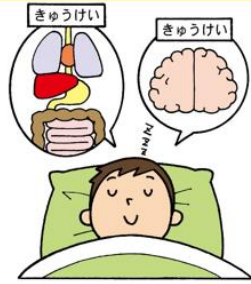


♡自分にあった解消法で、心身をリラックスさせよう♡

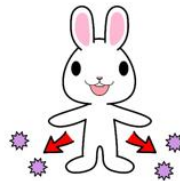
【身体の健康編】

睡眠のすごい効果をゲットしよう!

①脳・体の休息



②免疫力UP 細胞の修復



③骨・筋肉の成長



④記憶の整理



第3テストに向けて計画的に勉強を進めていますか？実は、学習効率を上げるためには、勉強と同じくらい睡眠が大切なのです。良質な睡眠をとることで、日中の学習や運動場面で、力を存分に発揮することができます。毎日、8時間以上の睡眠が確保できるように生活をタイムマネジメントして過ごしましょう。

また、「最近、なかなか眠れない。」と不眠を訴える人も見られます。「ぐっすり眠るために」を参考に良質な睡眠に近づけていきましょう。

ぐっすり眠るために ZZZZZ・・・・

- 日中、体を動かす。(体育・部活動・登下校など)
- 夕飯は、寝る2時間前までに食べる。
- 入浴は、寝る2時間前に入る。
- シャワーで済ませず、お風呂にゆっくり浸かる。
- 寝る1時間前にメディア利用をやめる。
- 寝る部屋を暗くする。
- 朝ごはんや楽しいことを想像して寝る。



☑確認しよう!!

爪は、長くないですか？

かばんにマスク3枚入っていますか？

爪が指から大きくはみ出している人を見かけます。爪が折れた、欠けたという生徒が来室しています。けが防止や感染症対策で、短く清潔にしておきましょう。

インフルエンザBがそこまで来ている！自分の身は自分で守ろう！