

# ほけんだより 2月号

令和8年2月6日 分水中保健室

ストレス対策に

## 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- ・ **REST** (休養)  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- ・ **RECREATION** (気晴らし)  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- ・ **RELAX** (緊張をほぐす)  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

### 1/29 2年生 がん教育

保健体育で大塚先生の授業の後に、吉田先生（江南高等特別支援学校川岸分校養護教諭）から、がんの説明、理解早期発見と検診の重要性、生命の大切さを教えていただきました。

勉強の前と後の変化です。



	授業前	授業後
がんは身近な病気だ	39%	89%
大人になったら検診を受けたい	50%	79%



今後どんなことに気をつけて生活するかを話し合っています。

#### 感想

○生活習慣を整えたり偏らない食生活をしたりして、がんになりにくい体にしていこうと思った。吉田先生はとてもつらかったと思うのに、がんになった経験はよかったとおっしゃっていて、プラスな考えができることはすごいと思いました。

○がんはどれだけ気をつけていてもなる可能性があるとわかりました。大人になったらがん検診などをやって、健康に生きようとあらためて思いました。

何となく体が重い

すぐ疲れる

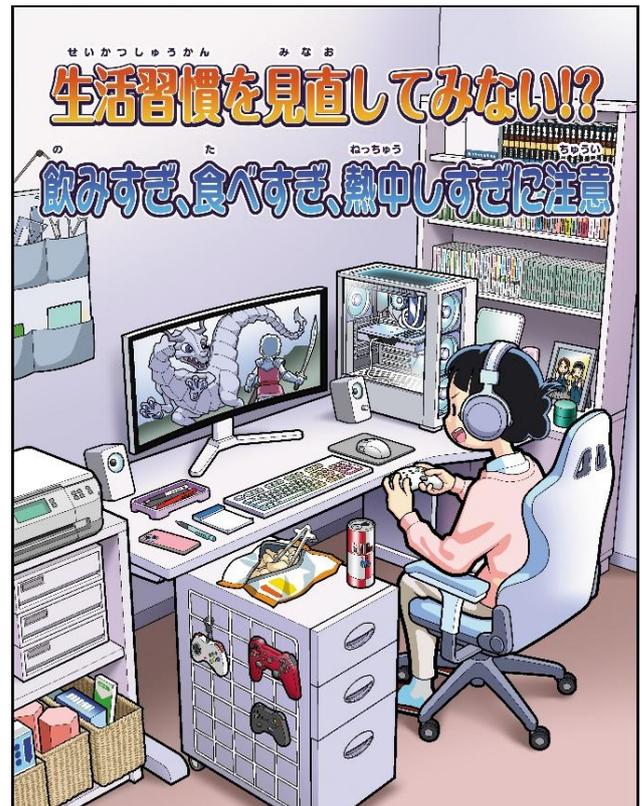
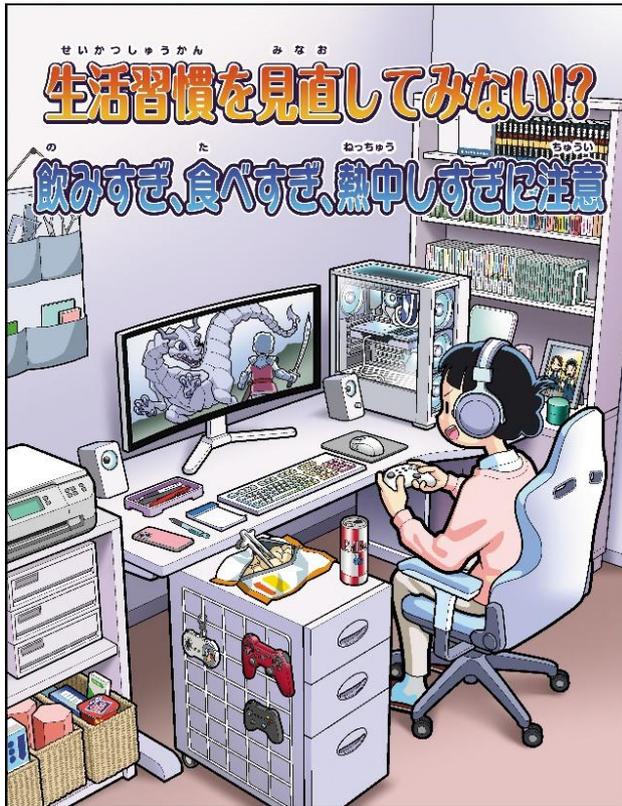
やる気が出ない

もしかして、2月疲れ？

冬の疲れがたまっているところへ、2月は寒暖差が大きいために自律神経が乱れてさまざまな不調を起こしやすくなります。

生活リズムを見直し、心と体の調子を整えましょう。

2つの絵 7つのちがいをさがそう！



### 分水中の保健室のようす

○1月は寒波と降雪が続きました。

1～2時間目に腹が痛い、気持ち悪い、だるいと訴える来室者が多かったです。顔色が悪く、手足が冷たい状態でしたから登校中に体が冷えてしまったようです。防寒対策をして家を出ていますか。定期テスト前ですが夜更かしを避け、朝食を食べて体温を上げるなど、寒さへの抵抗力をつけてください。



○冬休み明けからインフルエンザが数件発生しましたが、全校で換気を行い、流行は拡大しませんでした。これから3年生は卒業と進路、2年生は修学旅行が控えています。全校でうがいや手洗い換気に取り組んで、予定通りのことができるようにしましょう。

答え/左上のラック/左下のかごのお菓子/左下のコントローラー/スナック菓子のトング/女子の左手/イスの背の穴/右はじの本棚