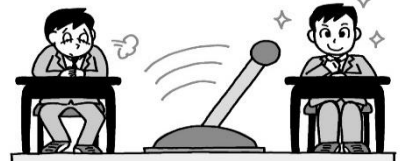


ほけんだより 1月号

境高等学校 保健室

インフルエンザの流行が全国的に広がっています。もしかすると冬期休業中に感染した人もいるかもしれません。今年はインフルエンザ・コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症と3つの感染症が同時流行しています。どの感染症も**対策は同じ**です。特に高校生は、教室内・部活動中と人との物理的距離が近いので、「手洗い・うがい・咳エチケット」など周りにうつさない思いやりある行動をお願いします。

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが**睡眠**。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



〇モヤモヤを吹き飛ばせ！

テストや受験が近づいてくると、緊張したり、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、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をしすぎず気分を変えて気分転換しましょう。



**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。

気持ちが焦るときは深呼吸



焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸をして落ち着きます。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、新たな選択し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かく、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。

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、ひと休みする時間を大切にしましょう。

