

# ほけんだより 1月

令和5年度 名西高校 保健室

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

## 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



★保健委員のストレス解消法を一部紹介します! ~自分にあった解消法を見つけよう~

#### 1年保健委員

- ①寝る
- ②大きな声で叫ぶ

#### 2年保健委員

- ①寝る
- ②ゲームをする

#### 3年保健委員

- ①早めに寝る(長く寝る)
- ②おなかいっぱい食べる
- ③ゆっくりお風呂に入る

★スクールカウンセラーによる1月の相談日は毎週火・金曜日(完全予約制)

予約方法:ホームルーム担任または保健室まで

参考・引用文献:日本学校保健会「健」

保健だより1月号のリレー連載企画は川島高校保健委員会活動紹介等を教室掲示用に掲載しています。