



ほげんだより 2月

令和8年度2月号
大阪市立北稜中学校
保健室

寒い日が続くと、なんとなく気持ちが上がらなかったり、やる気が出なかったりしますよね。クマが冬眠するように、寒い時期に活動量が少なくなるのは当たり前のことです。「頑張りたいのに元気がでない…」というときがあっても、あまり自分を責めすぎず、「寒いから仕方ないよね」と割り切る気持ちを持ってください。

暦の上では、今はもう春の始まりです。これからだんだんと暖かい日が増えていきます🌸こんなに寒いのはあと少しだけ！ 体を温かくして無理なくすごしましょう。



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。



フェイクニュースにだまされないで！

ママザマな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報) など含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

