



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！

スマートな情報検索したり、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。そもそも、真実かどうかが不確かな情報を指す言葉でした。最近は、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報) なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようには、まず、信用できる発信元かどうかを確かめることが大切です（国及び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、真実かどうか判断するようにしましょう。

