

えがお 1 月

小中一貫 須賀の森学園
大阪市立淡路中学校
保健室
R8. 1. 14

あけましておめでとうございます

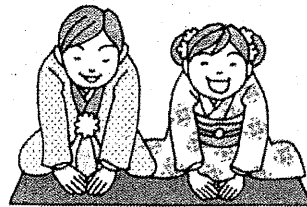
2026 年になりました。今年もよろしくお願いします。

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。

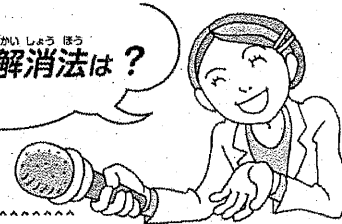
そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



モヤモヤを吹き飛ばせ！ みんなのストレス解消法は？

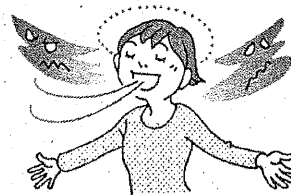
テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



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。

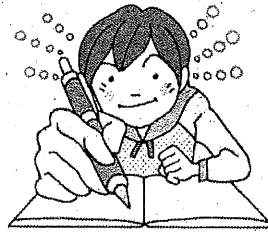


気持ちが焦る時は深呼吸

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。

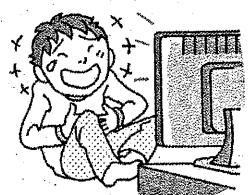
「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

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

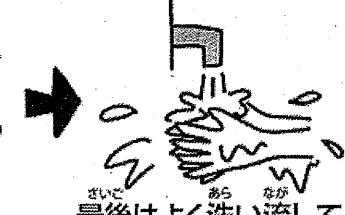
バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

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。



感染症対策にはやっぱり手洗い！

石けんを泡立ててすみずみまで！二度洗いが効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】



バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

【生活習慣面】



適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かしの翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは、朝型生活

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

