

# 保健だより No.17



令和8年2月2日  
西ノ岡中学校  
保健室



2月になりました！先週から急に寒くなり、寒い！寒い！と保健室に来室する人も増えてきました。寒くなると扉や窓を閉めてしまいがちですが、時折、風を通して**空気の入替え**をしましょう。また、衣類の調整やカイロを持参したりして、**寒さ対策**を心がけましょう。特に、寒いと姿勢も悪くなります。ぐーんと伸びて**ストレッチ**して運動前にはかならず**準備体操**を行って**姿勢の維持、けがの予防**に努めましょう！

2月14日はバレンタインデー！チョコレートを贈るという文化は、“日本特有”だそうです。アメリカでは、特定の誰かではなく、全員に対してプレゼントやカードを贈るところもあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも、「ありがとう」や「ごめんね」が言いたいのに伝えられていない人がいたら、この機会に伝えてみてよいかもしれませんね。



## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば...



## 2月の予定

カウンセラー来校日

4日・18日・25日 (毎週水曜日来校)

2月は頑張り疲れが出やすい時期です。悩みの大きさに関係なく、少し心に引っかかりがあれば、ぜひ利用してください。カウンセリングの希望や相談したい人は、担任か保健室までお声がけください。



## 花粉症？ 風邪？



## 風邪ひきさんにオススメの3STEP

- 1 食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は**体を温める**
- 3 **十分な睡眠**をとって体を休ませる

## 花粉症さんにオススメの3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**

## 頭が真っ直になってしまったときは

- 試験中
- 1 **深呼吸**する  
緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。
  - 2 **目を閉じる**  
一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。
  - 3 **吐き出す**  
不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。
- 「いつもどおり」を合言葉に。  
**がんばれ受験生!**