



ほけんだより

～2月号～

令和7年2月3日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

心の健康を考えよう

今年は、例年に比べ暖かい日が続いていますが、寒さや乾燥が気になる時季です。引き続き、かぜやインフルエンザ、その他の感染症の予防に気を配りながら過ごすようにしてください。



「自分のよさ」に気付いていますか？

物事を違う「枠組み」で見ることをリフレーミングと言います。

自分の性格で、「気になる」「直したい」と思っている部分も、他の人からは違って見えているかも知れません。見方を変えるだけで、心が軽くなったり、前向きに考えることができたりもします。

リフレーミング

短所も見方を変えれば長所です 👍

泣き虫	飽きっぽい	おしゃべり	おとなしい
↓	↓	↓	↓
感情が豊か！	好奇心旺盛！	性格が明るい！	謙虚で優しい！

2月5日は「笑顔の日」♪～笑いの効果を試してみませんか？～

私たち人間は様々な感情とその表現方法をもっていて、それらは体の調子と密接に関係しています。特に「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる「NK(ナチュラルキラー)細胞」の活性化につながると言われ、注目されています。

他にも、ストレス解消、鎮痛作用、自律神経のバランスを整える等の効果があるとされています。

笑いの効果

記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



幸福を感じる



仲良くなる



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

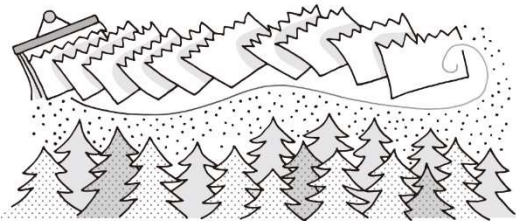
#花粉症注意報？

危険なのはいつ？



#この時期に注意

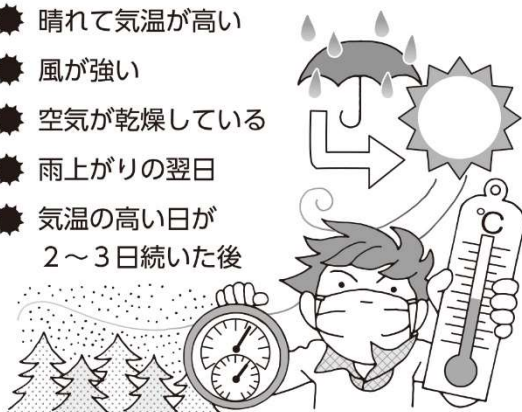
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

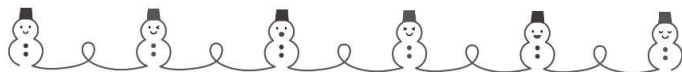


こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



出典：健 2月号、日本学校保健研修社、2025



セルフケアを習慣にしよう

なんとなく調子が出ない♡ ちょっとしたことでイライラする♡

小さなストレスサインに気付いたら、気分を切り替えるための行動をしてみよう。これが、セルフケアです。

<気分を切り替えるための行動>

深呼吸をする

目を閉じて数を数える

冷たい水を飲む

ストレッチする

部屋の空気を入れ替える

イライラを紙に書いて破る

セルフケアをしてもスッキリしない時は、保健室でも話を聞きますよ♪

