



ほけんだより ～2月号～

令和8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

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥していると感染症が流行しやすく、寒さも気になる時季です。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ましょう。



「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。

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…

自分の中の鬼

わがまま鬼



↓
気持ちは
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



↓
行動
すばやい神



おしゃべり鬼



↓
誰とでも
仲よし神



自分の中の福の神

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。

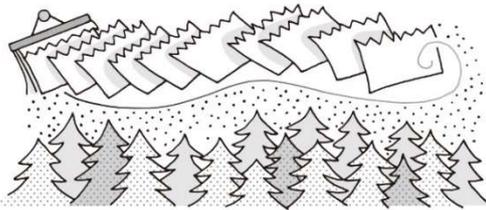
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

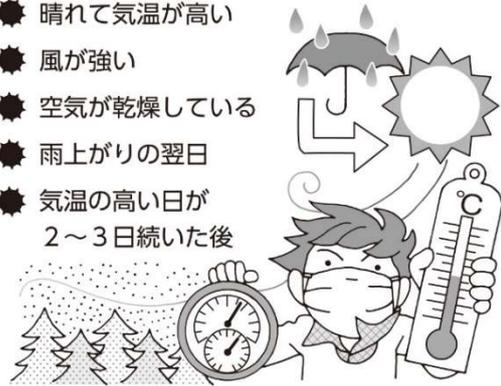
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#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
- 花粉が付きにくい服装を
- 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



入試や学年末考査があります!

～試験中に頭が真っ白になってしまった時は…～

深呼吸する	目を閉じる	吐き出す
緊張すると、呼吸が浅くなります。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり呼吸をしてみましょう。	一度目を閉じて視界からの情報を遮断することで、心を落ち着ける手助けになることがあります。	不安で頭がいっぱいの時は、紙にその気持ちを書き出すことで、気持ちがスッキリできることがあります。

「いつもどおり」を合言葉に、日頃の成果を発揮してください!