



保健目標 ・心の健康について考え、
心身を鍛えよう

春日部南中学校保健室
令和6年2月

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。

2月は、チョコのイベントがあったり、学年のまとめや来年度に向けての心の準備があったりと、心が揺れ動きやすいときです。

保健室の廊下の掲示物は、保健委員さんたちが「元気が出る言葉・気持ちがほっこりする言葉・気持ちが落ちこんでいる時にかけたい言葉」を書いてくれたものです。“笑顔でゆっくり進んでいこう”“そっとしておく（寄り添う）”などもありました。また、入室した生徒からは、「アニメの名言を読むと気持ちが上がってくる」と教えてもらいました。参考にどうぞ。

「回り道には回り道にしか咲いてない花があんだからさ」
「メンタルも成長痛を起こすでしょ」「ところで
平凡なオレよ、下を向いている暇はあるのか」

頭がぼおつとしたら
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



免疫カアップ! ☆ 笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに! 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

春南中 感染症増加中

1/31	インフルエンザ	1人		
2/1	//	3人		
2/2	//	3人	・新型コロナウイルス感染症	1人
2/5	//	6人	・	4人
2/6	//	8人	・	4人
2/7	//	8人	・	5人

4人・溶連菌感染症 1人
1人
1人



3年生、応援
しているよ!

1. 2年生 保健講話

埼玉県助産師会の日野暁子さんに「生」と「性」のお話をいただきました。1年生は、「自分の体についてしっかり理解する(男女の体のしくみ)」について。2年生は、「助産師から伝える命の話」の内容でした。2年生の時は、学校保健委員(保健厚生保護者)の皆様にもご参会いただき、生徒の生命に関わる講話をお聞きいただきました。



< 2年生感想 >

- 自分達は3億分の1で生まれてきて、いつでも一人じゃないという考え方を知り、すごく勇気が出ました。2年1組 池田瑠花さん
- コウダイ君がもともと1週間しか生きることができなかった命を、1ヶ月半生き抜いたという話を聞いて、より今の時間を大切に一生懸命生き抜こうと思います。2年1組 西村爽さん
- 産まれるとは、お母さん以外のさまざまな人たちの頑張りや努力もあって今の自分があるのだと思いました。何の不自由もなく産んでくれたお母さんに感謝の言葉しかありません。産んでくれて、必死に育ててくれたことに恩返しできるようにしたいです。2年2組 馬場海翔さん
- 私たちは産まれてただけで一等賞。この言葉にすごい元気をもらいました。改めて命の大切さがわかり、これからは後悔がないように生きていきたいです。2年3組 田中沙季さん
- 命の重さや、一人一人が頑張っ産まれてきたことがわかりました。自分がどんな方法で生まれてきたかや、「ありがとう」や「がんばったね」などの温かい言葉をかけられて生まれてきたことがわかりました。自分の命を無駄にすることはダメなのだとわかりました。2年4組 松野琉之介さん
- 出産は、お母さんも赤ちゃんも大変だし、辛いことがわかりました。赤ちゃんが生まれると、お母さんがみんな幸せそうな顔をしていると聞いてすごくいいなと思いました。お母さんも辛いと思うので、感謝の気持ちを伝えたいです。2年4組 浦野結緋さん



< 1年生感想 >

- 「この世に必要な命はない」という言葉と「『性』は心が生きるから性なんだ」という言葉がすてきだなと思いました。1年1組 澤村美月さん
- 男女での体のつくりの違いや、LGBTなどについてのくわしいことが知れました。自分の体についてや何か不安なことがあったら、だれか信頼できる人にちゃんと相談しようと思いました。1年1組 田嶋葉さん
- 男女の性は、プライバシーなので、みんなの話の話題にしないようにしたいです。1年2組 古井丸大地さん
- 保健講話の話をくわしく聞いていると、ぜんぜん恥ずかしいことではなく、人間、自分にとってとても大切なことだと思いました。1年2組 戸倉紗那さん
- 女性は下半身を冷やしてはいけないと分かったので月経の時はより気をつけようと思いました。自分の月経周期を確認しようと思いました。1年3組 横田莉子さん
- 男女差別をなくしたり、人の性に対する不安をあおるようなことは、自分のまわりからなくしていき、だれでも生活しやすいようにしていきたいです。1年4組 竹内希さん

