

# すこやか

令和8年2月4日

小岩第二中学校

保健室



2月になりました。現在、小岩二中ではインフルエンザが流行っています。3年生はこれから受験という人も多いです。すでに合格している人もいますが、体調管理をしっかりとして気を緩めず生活してください。1, 2年生も、しっかりうがい・手洗いをして体調を崩さないようにしましょう！



2月の保健目標:

## 心の健康について考えよう



みなさんは、勉強する、早寝早起きをして朝ごはんを食べる、部活をする、宿題をするなど、自分のすべきことを毎日しっかり行えているでしょうか？これらはあたりまえのことのように思えますが、心の健康に深く関わっています。毎日、やるべきことを淡々と進めていく。これは、実は難しいことです。毎日、同じように同じではないので、昨日と違うということはストレスになります。しかし、やらなければいけないことは変わらないので、何があってもやるべきことをしっかり進めていくことができる人は、とても頑張っている人だと思います。毎日、これを続けることで心は安定し、健康になっていきます。すぐにストレスがたまってしまふ、メンタルが弱いと思う人は、毎日の生活でやるべきことをしっかり行っていくように、普段の生活を見直していきましょう。

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる



# 人の見た目について言う人のことをどう思いますか？



ハゲ



デブ

チビ

キモ

すぐには直せない人の見た目について、口にすることはなぜいけないと思いますか？その通りなのだから言ってもいいじゃないかと思っている人がいませんか？

あなたは人を好きになるとき、友達になるときに、見た目だけで判断しますか？やさしくしてもらえたり、話があったりするのに見た目は必要ですか？もちろん最低限の身だしなみは必要です。しかし、今すぐに直せない人の見た目について発言することは「私は人を見た目で判断します」と言っているのと同じです。そのような人が周りから好かれるでしょうか？

例えば、自分の好きな人のことを言われていたらどうでしょう？そのような言葉を発した人と友達になれますか？見た目について発言している人からはだんだん友達が離れていきます。直接本人に言っていないのだからいいではないかと思うのであれば間違いです。

目の前にある物事について、口に出してよいことかどうかは、一度立ち止まって考えてみましょう。周りの人と、よい人間関係が作れるように、自分も人から好かれるように、自分が発する言葉を考えていきましょう。

## き 気にしてあげよう 食物アレルギー



## それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

目がかゆい  
充血する

くしゃみが  
連続して出る

熱はない  
(あっても微熱)

花粉の  
飛散時期  
である

## 月経痛を和らげるには

おなかを温める  
(ひざかけ、カイロ、  
湯たんぽなど)

無理をせず  
リラックスして  
過ごす



軽い  
ストレッチを  
する

痛みがひどいときは  
婦人科で相談する

## その不調は



冷えているから!?