



2月

ほけんだより

河口湖南中学校 保健室
令和7年2月7日(金)

1月は感染症以外にも発熱や胃腸を伴う体調不良で欠席した生徒が多く見られました。乾燥しやすい冬は、ウイルスの蔓延しやすい時期です。引き続き手洗い・うがい・消毒を続け、感染症を予防しましょう。

書き出す

回復

2月の保健目標は

「心の健康を保とう」

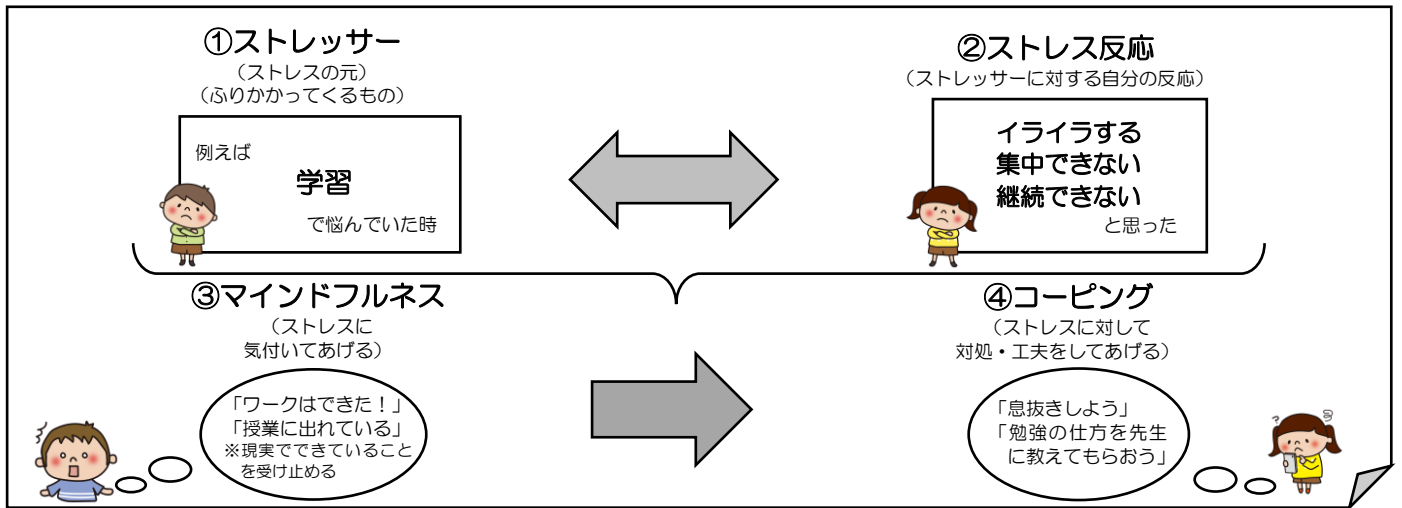
セルフケア

自立

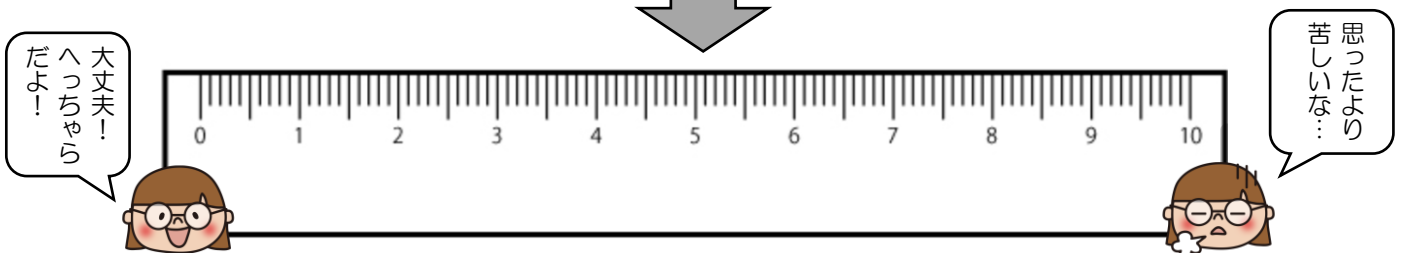
これを読んでみて、気になった人は実際にやってみよう！

《ストレス心理学によるストレスとは》

ストレスとは、原因となる外的刺激（ストレッサー）と、それに対する私たちの心身の反応（ストレス反応）を合わせて呼んだものです。ストレスの除去には、まず、自分のストレスの元を知ることが大切です。



そのストレスに対して、自分はどれだけ苦しいかな？ものさしに色を塗ってみよう！



心の回復のために「セルフケア」をしてあげよう

「ストレスが溜まって苦しい」「人間関係がうまくいかない」「いろいろなことが不安で眠れない」など、人は様々な悩みを抱えて生きています。こうしたメンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手に「セルフケア」してあげることです。

裏面に色々なセルフケアを載せたよ！
自分にピッタリのセルフケアが見つかるかも！



《オススメのセルフケア》



自分の苦しさを認めて受け入れる

嫌なことや辛いことを、思いっきり叫んでみたり、文字に書いてみましょう。

僕は○○が
辛いんだー
ー!!



大きな布や毛布で全身を包む

柔らかくて大きいものに包まれると安心して落ち着きます。

そのまま睡眠
ができるとい
いね!



何かをギュっと抱きしめる

ハグには安心効果があります。家族や友達、ぬいぐるみでもいいので抱きしめてみましょう。

ペットと触れ
合うのもいい
かもね!



好きな人・憧れの人・推しをイメージしてみる

好きなアイドルや俳優、キャラクターなど、想像するだけで、幸福度はアップします。

詩乃先生の
毎日推しの
ことを考え
ています!



まあまあ信頼できる人を探してみる

強い信頼でなくても、まあまあ信頼できる人を探してみましょう。相談できる人が増えるかもしれませんよ。



マイサポートネットワークを書き出してみる

自分のストレス環境をサポートしてくれている人や、ものを書き出してみましょう。自分のことがもっと分かるかもしれませんよ。

テニス

ゲーム



推し活

食事

↑詩乃先生のサポートネットワークはこんな感じ↑
「セルフケアの道具箱」(晶文社)より

スクールカウンセラー深谷先生のオススメリラックス法

皆さんの「こころ」と「からだ」はつながっています。からだがつらくなると、こころもつらくなることがあります(その逆もあります)。ずっと頑張り続けていると、からだもこころも疲れてしまいます。からだをほぐして、こころもゆるめてあげましょう。ここでは、オススメのリラックス法を紹介します。



ほかにも、腕や手の筋弛緩法や腹式呼吸法などがあります。ぜひ試してみてください。そして、こころやからだ辛いときは、一人で抱えず、相談できる人に話をしてみてください。

【筋弛緩法のやり方】

- ①両肩にギュっと力を入れて、肩をあげましょう。(耳に肩が付くくらいがベスト!)
- ②力を入れた状態のまま、姿勢をキープし10秒間数えます。
- ③力を抜いて肩を下ろします。15~20秒間、力が抜けて緩んだ状態を味わいましょう。

「こころのタネ」(健康おきなわ21)より