

ほけんだより 2月

令和7年2月
市川市立第一中学校
保健室

寒い日が続いて体が縮こまってしまうと、何となく気持ちも沈んでしまいますね…。また、気温が低いと筋肉が固くなり、けがにもつながりやすくなります。冬こそしっかり体を動かして、体も心も温めましょう。体を温めると免疫の働きも活発になるため、病気の予防にも役立ちますよ。

やってみよう！お部屋で簡単ストレッチ



片方の足を開いて座る
そのまま体を前に倒す



ストレスと上手につきあおう！

○ストレスが生まれる仕組み

私たちの心は、毎日、うれしいことや悲しいことなど、様々な刺激を受けています。この刺激を「ストレッサー」といいます。本来は「ストレス」も「ストレッサー」も、「悪い出来事」だけでなく、楽しかったことやうれしく感じたことなど「良い出来事」にも使われる言葉なのですが、普段は何となく、心にとって悪い出来事に使われがちですね。それくらい、「負のストレッサー」の方が心にとっては影響が強いということの表れかもしれません。負のストレスがたまると、心もダメージを受けてしまいます。そうなる前にストレスをうまく解消できるよう、対処法を知っておきましょう。

○日頃から意識してみよう！「メンタルトレーニング」

① 長所・短所の見方を変えてみる

短所と感じていること	見方を変えれば長所になるよ！
△がんこ	◎意志が強い、自分の意見を持っている
△おおざっぱ	◎大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	◎活動的、元気が良い、積極的
△神経質	◎心配りができる、よく気が利く
△あきっぽい	◎好奇心旺盛、気持ちの切り替えが早い

② ネガティブな言葉を禁句にする

- × → 「だって」「でも」「どうせだめ」「絶対に無理」
- → 「いいね」「どうにかなるよ」「まあいいか」

③ 他人と比べない

人は人、あなたはあなた。世界に一人だけの存在です。

④ 他の人に親切にする

人の役に立とうとすることで、気持ちが前向きになります。

⑤ ゆっくり深呼吸

呼吸に集中。空気が自分の鼻から入って肺にゆきわたり、吐く息とともにまた外へ出ていく様子をイメージしましょう。

