

# ほけんだより 2月

令和 8 年 2 月 2 日 (月)

滝野川紅葉中学校 保健室

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

やつてみよう  
腹式呼吸を

## 腹式呼吸をしてみよう！

私たちは、普段、胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」をしてみましょう。「腹式呼吸」は、酸素が全身に行き渡るので、血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで、気分が落ち着きます。意識してやってみましょう。

おへそのしたに空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息をはく。

## ぐっすり 眠るなのに

毎日ぐっすり眠っていますか？ 3年生は受験勉強もあり、十分な睡眠時間が確保できないという人もいると思いますが、ぐっすり眠ると次の日も元気に活動できますよ。自分の生活に取り入れられることからはじめてみましょう。

2月は「睡眠」について、保健委員による保健講話を予定しています。お楽しみに！！

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



## 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。



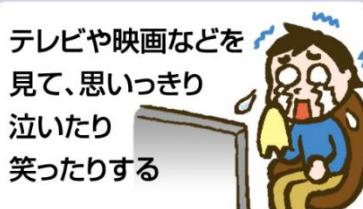
睡眠を  
しっかりとる



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

「困っていることある?」「話聞くよ」と声をかけられると良いですね！

友達の元気がないときは、

自分がやられて  
嫌な気分にならぬことは

他の人にやられたくない。