

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。

腹式呼吸を
やってみよう

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。

ぐっすり眠るために

毎日ぐっすり眠れていますか？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始めてみましょう。

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



友達の元気がないときは、
「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！

