

ほけんだより2月

令和8年2月2日
吉川市立吉川中学校
保健室



先月は寒波の到来により、長く厳しく冷え込む日が続きましたね。かと思えば春のような温かさになる日もあるなど、気温差の大きい冬となっています。急激に気温が変わると自律神経のバランスが乱れて体がだるくなったり、免疫力が低下したりしてしまいます。毎日天気予報をチェックして、気温に合った服装をするようにしましょう。

寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

肌寒い日は、ジャージは上下セットで持参しましょう！暑い分には後から脱いで調節できます。寒くてつらいけど、半袖や半ズボンしか持ってきていない…ということはあるべく無いように、自己管理をしてください。



気温と服装の目安

15℃以上	長袖のトップスにカーディガン など
10～14℃	厚手のニットに薄めのコート など
5～9℃	厚手のニットに冬物のコート など
4℃以下	冬物のコートに、タイツ・マフラー・手袋・カイロ など防寒を最大に！

風が強い日や日差しのない日は、気温よりも寒く感じやすいです。

朝晩の気温差が大きい日や、屋内と屋外を行ったり来たりするような日は、着脱のしやすい上着やマフラーを持って行くなど、後から温度調節ができるような工夫をしましょう。



乾燥注意報！乾燥に伴う健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20～22℃)で、湿度対策も心がけましょう

喉がイガイガしたり、肌がかゆくなったりするのは、空気の乾燥が原因かもしれません。暖房の風を浴びながら寝てはいませんか？インフルエンザ B 型も流行しています。感染症予防も兼ねて、部屋の湿度調節を行いましょう。定期的な換気もお忘れなく！

- ☐ 入浴後はボディークリームや化粧水で保湿をする(肌が完全に乾く前に塗るのがポイント)
- ☐ 加湿器を使用する
- ☐ 濡れた布(タオルなど)を部屋にかけておく
- ☐ こまめな水分補給をする
- ☐ マスクを着用する



ストレスと上手に付き合おう

努力しても結果が出なくてイライラしたり、友達とうまくいなくて悲しい気持ちになったり、迫りくる公立入試に緊張したり…毎日様々なストレスがあるかと思いますが、こういった気持ちになったとき、皆さんはどうしていますか？

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらく

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

自分の怒りの感情をコントロールすることを、アンガーマネジメントと言います。

怒りのピークは6秒だと言われています。カッとなったらまずは6秒堪える、冷静になってくるはずですよ。可能なら、その場から離れることが最も効果的です。

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。



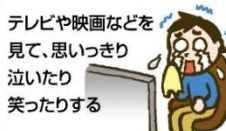
睡眠をしっかりとる



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



わたしのストレス解消法はです。



スッキリ、しあわせを感じるの、どんなとき？

あなたのストレス解消法は何ですか？自分の気分を上げる方法を沢山知っておくと、落ち込んだときも上手に回復できるようになりますよ。

ただし、自分では解決できない困難な悩みがあるときや、消えてしまいたいと思うようなときは、ひとりで抱え込まないで周りの大人に相談してください。知っている人に話すことに抵抗がある場合は、匿名で相談できる窓口もあります。

《電話相談窓口の一例》

- ・24時間子供SOSダイヤル(文部科学省) 0120-0-78310
- ・いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟) 0120-783-556
- ・子どもの権利110番(法務省) 0120-007-110
- ・チャイルドライン(NPO法人 チャイルドライン支援センター) 0120-99-7777



←電話相談窓口のほかに、チャット相談サイトもあります。「チャイルドライン」「こころのほっとチャット」「あなたのいばしょ」など、検索してみてください(すべて厚生労働省のホームページに掲載されているサイトです)。

これから受験の3年生も、落ち着いて挑めば大丈夫です。応援しています。暖かい春が訪れるまであと少しです。心身共に無理せず過ごしましょう。

