



年が明けたと思ったら、もう2月です。

3学期も後半に入り、毎日があつという間に感じられる時期になりました。

体調をくずしやすい時期でもありますので、無理をしそう、体と心を大切にしてください。残りの毎日が、自分にとって実りある時間になるよう過ごしていきましょう。

伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.10  
令和8年2月  
口角アップで い  
い



## ぐっすり眠るために 瞑想環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。

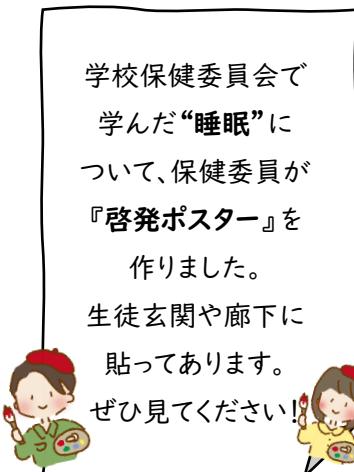


寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。

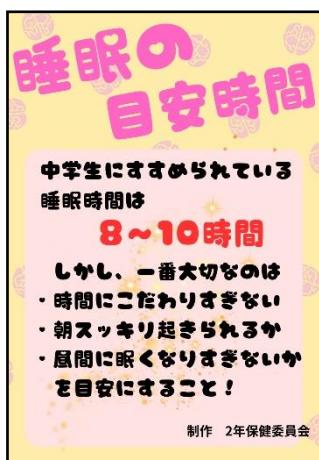
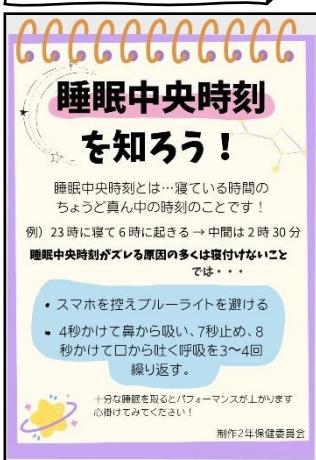
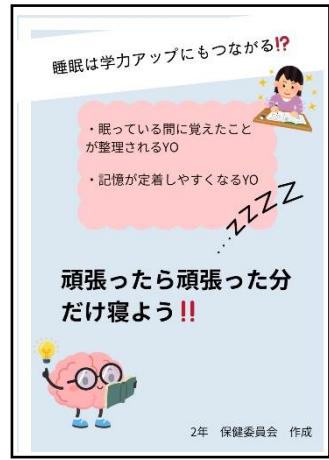


寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

### 睡眠啓発ポスター～保健委員会より～



1A保健委員



制作 2年保健委員



制作 3年保健委員

## 自分を大切にすること

心の調子はどうですか。理由ははっきりしなくとも、なんとなく気持ちが重かったり、ため息が増えたり、夜ぐっすり眠れない日が続いたりすることはありませんか。

そんなときは、あなたの心がそっと「助けて」とサインを出しているのかもしれません。いつも明るく元気でいられたらいいけれど、悩んだり、やる気が出なかったりする日があるのは、誰にでもあることです。

イライラしたり、急に涙が出そうになったりしても、それは弱さではなく、がんばっている証かもしれません。まずは、そんな気持ちを感じている自分を、否定せずに受け止めてあげてください。

そして、少しでも心がゆるむ時間を、自分なりの方法でつくってみませんか。

自分の心と体の健康を守れるのは、あなた自身です。

毎日を一生懸命過ごしていることを、いちばんよく知っているのも、あなたです。

たまには、自分にやさしくしてあげてくださいね♡



## 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

## 体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

### 【バランスチェックのしかた】

①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。

②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）  
→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。

