

ほけんだより 2月

伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.10

令和8年 2月

〇角アップで / /

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、毎日があっ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、無理をしすぎず、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。



／／／ 気分もアップ！

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



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～

学校保健委員会で学んだ「睡眠」について、保健委員が『啓発ポスター』を作りました。

生徒玄関や廊下に貼ってあります。

ぜひ見てください！



寝つきを良くするコツ

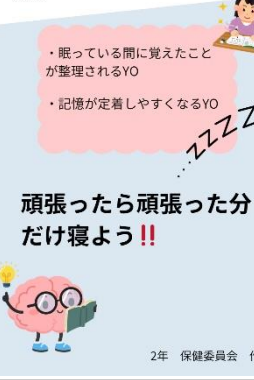


4コマ漫画で知ろう！

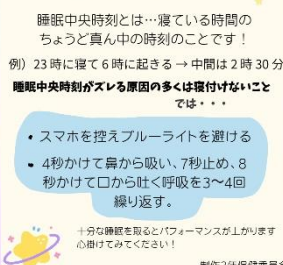
～睡眠は「健康・心・成長」を守る～



睡眠は学力アップにもつながる！



睡眠中央時刻を知ろう！



睡眠の目安時間

中学生にすすめられている睡眠時間は

8～10時間

しかし、一番大切なのは

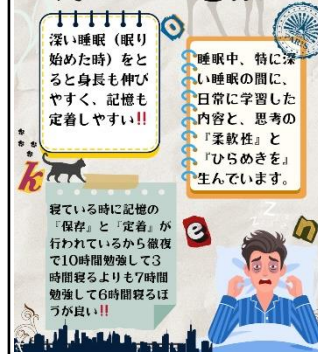
- ・時間にこだわりすぎない
- ・朝スッキリ起きられるか
- ・昼間に眠くなりすぎないかを目安にすること！

制作 2年保健委員会

睡眠は勉強の部



寝るのも勉強！



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ても、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あらいたらいけれど、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ていると、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。

