

# 保健だより 2月



令和8年2月 県立友部東特別支援学校 保健室



まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。これから少しずつ暖かくなっていきますね。みなさんも4月からの生活に向けて、受験や就職に向きあっていることとおもいます。頑張るためには、体が元気なことが一番大切です。寒さに負けないよう、お風呂にゆっくり入ったり温かい食べ物を食べたりして、体を内側から温めて元気に過ごしていきましょう。



## 「～自分の心と体のマネージャーは自分自身です～」

これは、本校の問診票に書いてある言葉です。自分自身の心と体の健康を守るのは、他の誰でもない、あなた自身なのです。いつも明るく元気に過ごせたら、それは素敵なのですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることがあります。ささいな事にイラッしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。自分が今、どんな気持ちになっているのか、どうしてそのような気持ちになったのか、一呼吸おいて考えてみませんか。もしかしたら、心のSOSなのかもしれません。ゆっくり自分の心と向き合ってみましょう。一人で考えるのが難しい時には、先生と話すこともできますよ。



## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

- REST (休養)**  
 …疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- RECREATION (気晴らし)**  
 …読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- RELAX (緊張をほぐす)**  
 …深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



冬の終わりとともにやってくるのが花粉です。花粉症の人は早めの対策を！自分は花粉症じゃないと思う人ももしかしたら花粉症かも!?