

# 心 体 ここから健康 News



保健 目標  
心身ともに健康に過ごそう

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして、「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かく柔らかな風で、春の訪れを知らせる風とされています。まだまだ寒い日が続くものの、時折温かい日も訪れ、次第に春の気配が強くなっていくことでしょうね。寒くても外に出て、東風を感じてみましょう。

※菅原道真の詠まれた有名な和歌を紹介します。

「東風吹かば匂ひおこせよ梅の花 主なしとて春な忘れそ」



## 心の中の鬼と仲良くなろう！

### 心の中にも鬼がいる？

節分の鬼のほかに、心の中にも「ストレス」という鬼がいます。みなさんの心の中にもこんな鬼はいませんか？

テスト前に出てくる  
ドキドキ鬼



練習がうまく  
いかないときの  
イライラ鬼



友だちとうまく  
話せないときの  
モヤモヤ鬼



でも、「ストレス鬼」は悪いばかりではありません…。これは「頑張りたい」「上手くやりたい」という気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインです。

### 鬼と友だちになる3つのステップ

#### 1 見つける



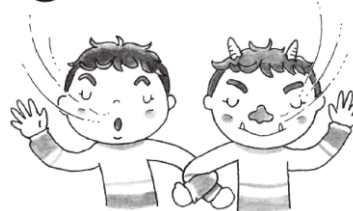
「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

#### 2 話しかける

鬼に「どうしたの？」って聞いてみよう。「疲れた…」「心配で…」と自分の気持ちが分かってくるよ。



#### 3 一緒に動く



鬼と一緒に深呼吸や散歩、音楽を聴くなど、自分の好きなことをしてみよう。不思議と鬼の顔が優しく見えてくるよ。

ストレス鬼はときどき暴れたり泣いたりするけど、「頑張りたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に話しにきてください。一緒に鬼と仲良くなる方法を考えましょう。

### 話すことは



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはないメリットがたくさんあります。

#### 直接話すメリット

##### 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちに気づけます。

##### 誤解が生まれにくい

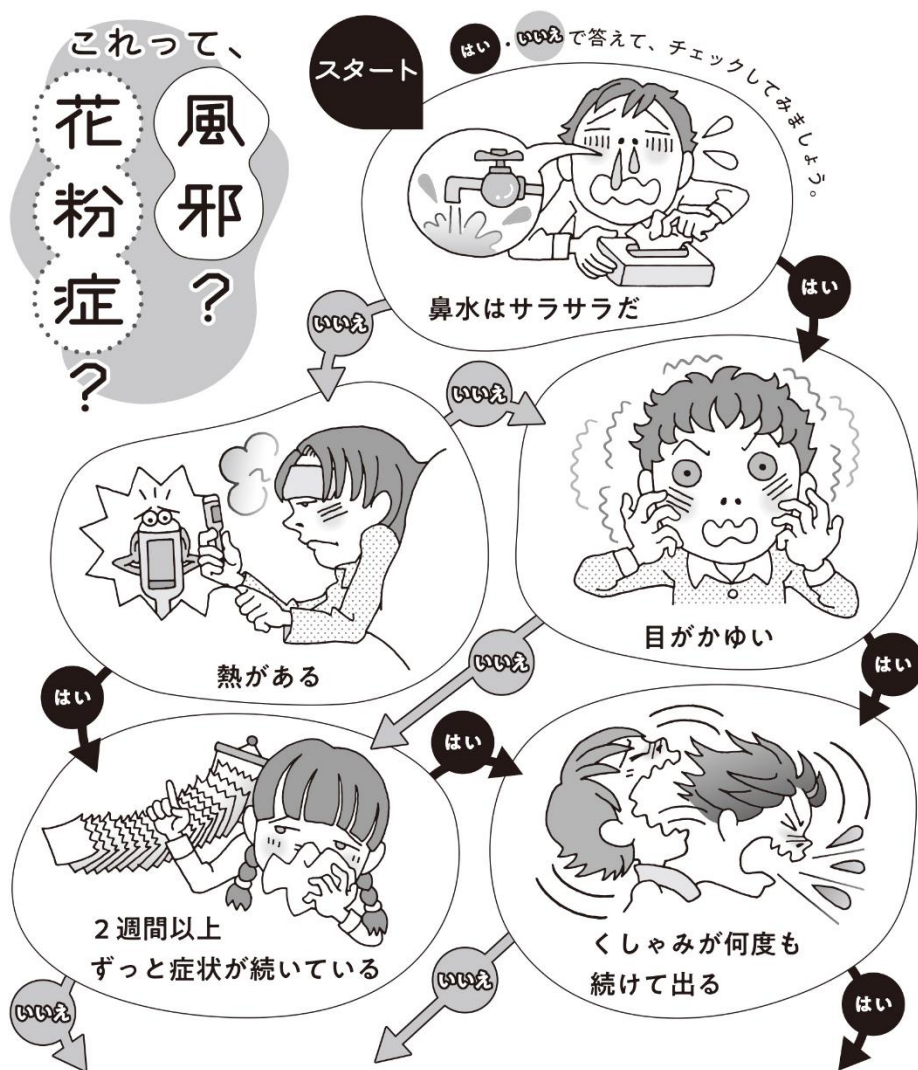
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。

##### 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が絆を強くします。

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

### 心をつなぐこと



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ①食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- ②寒気がある場合は**体を温める**
- ③**十分な睡眠**をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ①帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- ②予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- ③ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**

### 風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



### 花粉症かも

病院で診察を受けましょう。  
服薬で楽になることがあります。



試験中

### 頭が真っ白になってしまったときは

#### 深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。  
酸素を脳にいきわたらせるためにも、  
ゆっくり深呼吸してみましょう。



「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生!

#### 目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するの、心を落ち着ける手助けになることがあります。



### 2月5日は笑顔の日



2525にこにこ笑顔で過ごしていますか？

#### 【笑顔の効果】

- ・記憶力が上がる
- ・リラックスする
- ・免疫めんえき力が上がる
- ・顔の筋力アップ
- ・幸福感を感じる
- ・ストレス解消



今年も「チェーン・オブ・スマイル 2026～笑顔の連鎖れんさ～」を行います!!  
期間は2月5日(木)～20日(金)。今年も心が惹きつけられるような素敵な笑顔に出会えますように…