



2025年1月
本渡中学校保健室
文責 坂本 茉絢

皆さん、明けましておめでとうございます。いよいよ2025年がスタートしました！今年は巳年です。ちなみに私は年女！今年は、蛇が定期的に脱皮を繰り返すことに由来し、「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という素敵な年です。新しいことにチャレンジして新たな自分を見つけることができるということです。3年生も受験が始まります。健康に気をつけ、幸せな未来をつかむことができるようみんなで頑張りましょう！

『復活』と『再生』

へビは、脱皮をすることから「復活と再生」を表すともいわれています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、皆さんの毎日の中でも行われています。それが**睡眠**です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり寝ることが大切です。

1年間元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠を取りましょう。



今年の抱負



心の不調のサイン♡



やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない

中学生という思春期の時期は、子供から大人への成長を遂げると共に、勉強や部活の本格化、控える高校入試、将来への不安、人間関係の悩みなどストレス要因となるイベントが多く、ストレスを非常に受けやすいです。

また、中学生という時期は、自立心の芽生えから周囲の大人へ素直に助けを求めることが難しいという特徴もあり、些細なことがストレスに繋がります。

自分自身でも心のSOSに気づけるようになり、
自分に合った対処法を探しておきましょう。

保健室にいつでも
相談に来てね♡

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

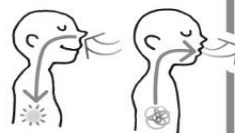
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまうがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

