

# OASIS

(ほけんだより) VOL.9

令和8年1月8日

まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ  
松原第四中学校 保健室



3学期が始まりました。短いお休みでしたが楽しく過ごすことができましたか？3年生は卒業、そして次の進路に向けて大事な時期ですね。体調を整え、ラストスパートがんばってください。

1, 2年生の皆さん、冬休み気分を一掃して元気に過ごしましょう。

たいおん あ げんき かつどう

## 体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝起きるのがつらい」、「外へ出かけたり運動したりするのがおっくう」と思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

#### ①朝食を食べる

(活動のエネルギーをチャージする)



#### ②適度に体を動かす

(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)



#### ③重ね着をして体温を逃さない

(冷えを予防する)

#### ④温かい飲み物を飲む

(体全体を温める)

#### ⑤お風呂タイムは、湯船につかろう

(体の中から温まる)



## 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

## 「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま人にぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情はコントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1, 2, 3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ちさせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6



## こころの傷、放置しないで



なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる