

OASIS

(ほけんだより) VOL.10

令和8年2月2日
松原第四中学校 保健室



寒さが続く2月は、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいを基本に、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。また、学年末を迎え、心や体に疲れが出やすくなる時期でもあります。体調や気持ちに不安を感じたときは、早めに休むことや、身近な大人に相談することも大切です。元気に年度のまとめができるよう、毎日の健康管理を意識して過ごしましょう。

ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちかもやもやる」「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)

…疲れている時は、「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。



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？

ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動ができます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・次の日の楽しいことを想像して寝る。



フェイクニュースにだまされないで！

さまざまな情報を検索したり、SNS で流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。しかし、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実かどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近は、AI を悪用した偽画像や、災害時のデマ(偽情報)なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元かどうかを確認することが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ！)。また、複数の情報を比較して、真実かどうかを判断するようにしましょう。