



教室掲示

小松高校保健室 NO. 11
2025年2月3日

今年度も残すところあと2か月となりましたが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザなどの感染症の流行にも気を抜けません。引き続き良い生活習慣と感染対策をしていきましょう！

自分のこと、大切にしていますか？

心配事や不安なことがあって、ため息が出る、眠れない、頭が痛い。。。ということはありませんか？毎日幸せに過ごすことができたらいちばん良いのですが、人間誰しも悩んだり不安になったりすることあります。そんなとき、どのようにして自分の心を健康に保つのか、皆さんに実践してみてほしいことをご紹介します。

まずは自分の心と体の状態に気づく

例ではありますが、不安があったり、ストレスがかかっていたりすると次のような状態になることがあります。自分の心と体の状態に気づくことで対処ができます。

- | | | |
|-----------|---------|--------------|
| ここ | こころ | からだ |
| ・イライラしやすい | ・集中できない | ・夜眠れない |
| ・やる気が起きない | ・何も感じない | ・寝ていても目が覚める |
| ・自分を責める | ・怒りっぽい | ・食欲がない |
| ・孤独感 | ・落ち着かない | ・頭痛や腹痛が起きやすい |

- | | |
|--------------|---------|
| からだ | こころ |
| ・寝ていても目が覚める | ・集中できない |
| ・食欲がない | ・何も感じない |
| ・頭痛や腹痛が起きやすい | ・怒りっぽい |
| ・月経痛が重くなる | ・落ち着かない |
| ・息苦しい | ・動悸がする |

自分の今の気持ちを受け入れる＆頑張ってきた自分をほめる！

不安や心配な気持ちは皆さんが頑張ってきたからこそなのだと思います。不安や心配な気持ちを受け入れ、頑張ってきた自分をほめてあげましょう！

「きっと大丈夫！」「まあいいか！」と楽観的に考えることで気持ちが楽になることもあります。

自分なりのストレス解消法を見つける

すでに実践している人も多いと思いますが、何もせず我慢するのではなく、自分に合った方法でストレス解消をしましょう！

自分が好きな音楽を聞く、寝る、運動する、友達と話すなど・・・



誰かに相談する

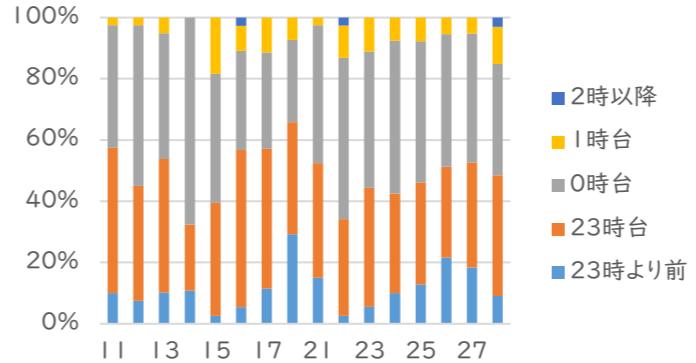
先日行ったアンケートでは、不安や悩みを誰かに相談しても解決しない、相談しにくいと答えた人も多かったです。しかし、逆の立場になると、友達がしんどなとき話を聞いてあげたい、助けてあげたいと思う人は多いのではないかと思います。一人で抱え込まず、誰かに相談することで、考えが整理できたり、自分を客観的にみることができるようにったりして、気持ちが軽くなることが多いです。勇気を出して相談してみるのも自分の心を守る方法です。

もちろん保健室はいつでもウェルカムです！誰かに話したいとき、気軽に保健室に話しに来てくださいね😊

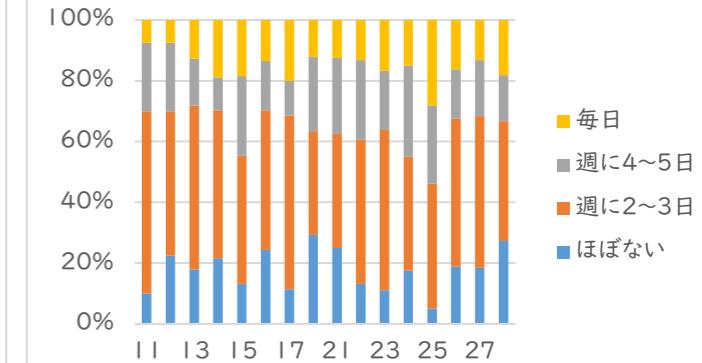
健康と生活アンケート集計結果 part2

先月にもお知らせした健康と生活アンケートの結果をクラスごとに集計してみました。

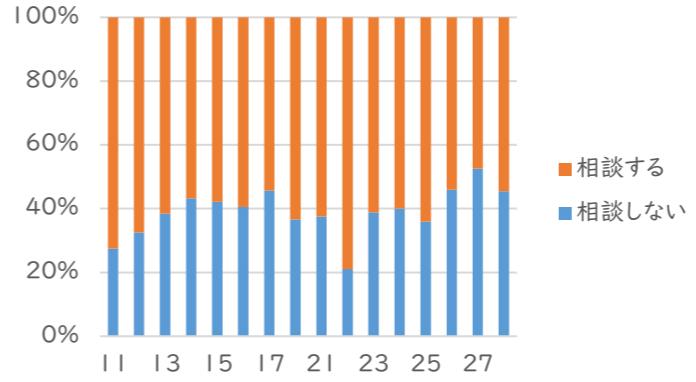
平日の就寝時刻



授業中、眠くなることがある



不安や悩みがあるとき誰かに相談するか



クラスごとで回答に差がみられました。

平日の就寝時刻は全体的に1年生よりも2年生の方が遅いということが分かりました。18Hは60%以上が23時台に就寝しています▶逆に授業中に眠くなることがあるのは2年生の方が多いです。

不安や悩みがあるとき「相談する」と答えた人は文系のクラスの方が多いのではないかという結果でした。(特に22H) 文理でも違いがあるのかも…?



チョコレートの豆知識

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえばチョコレート！

チョコレートは適量であれば健康に良い食品とされています。どのような効果があるのか、ご紹介します！

チョコレートに含まれる健康に良い成分…カカオポリフェノール、ビタミン、ミネラル、食物繊維など

その効果は

- | | | |
|----------------|------------|----------|
| ♥ 脳を活性化させる | ♥ 脳の老化を抑制 | ♥ 肌悩み改善 |
| ♥ 疲労回復 | ♥ 集中力アップ | ♥ 便通改善 |
| ♥ 血圧低下（血管を広げる） | ♥ アレルギーの改善 | ♥ ストレス軽減 |

より効果を得るには

- ・カカオ豆の割合が70%以上の「ハイカカオチョコレート」を選ぶこと！
- ・毎日数回に分けて少量ずつ食べること！

ただし！！

- ・食べ過ぎには注意すること！ 脂質や糖質が多いものもあり、肥満の原因に…
- 適量は1日に20~25gといわれています！(板チョコ1枚が50~60gです。)

