

ほけんだより2月

札幌市立平岸中学校
保健室
2026/02/09

例年にない程の積雪で、歩道の除雪もままならないうえに、人も隠れてしまうほどの雪山。皆さんが事故なく通学してくれるのを何より嬉しく思います。

3年生は私立や公立入試を控え気の抜けない毎日がしばらく続きますね。1, 2年生も定期テストの対策をすすめていることでしょう。札幌市内では学級閉鎖を行う学校もあり、体調管理が難しい時期です。何よりも体調を崩すことなく、万全な状態で入試やテストに向かうことが大切です。勉強でどうしても睡眠時間が削られてしまっていますが、時間を上手に使って乗り切ってほしいと思います。体調がすぐれない時は休養し無理をしないよう心がけてほしいと思います。



「怒り」を上手にコントロールする方法

感情、特に怒りのような強い感情は、何かを決める時や行動にとっても大きな影響を及ぼすと言われていいます。そんな感情にうまく対応できない時は、人とのトラブルや衝突を引き起こしたり、人を傷つけてしまう場合もあります。怒りの感情を上手にコントロールすることは、人とのよりよい関係を築くための大事なスキルです。

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

考え方を広げる



廊下で走ってきたAさんにぶつけれ

走ってぶつかって来て、謝りも
しないで行ってしまっ
た！！



★こんな見方もあります

「何か急ぐ用事があったのかも」

「物を落としたことに気が付いていないのかも」

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみましょう。イライラに飲み込まれにくくなりますよ。



がんばれ
受験生!



『リラックス リラックス』☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

頭だけを使っていると、身体を使った時よりも疲れを感じる場合があります。しかも、人が集中できるのは2時間程度が限界だと言われています。それ以上続けても、効率は低下します。そんな時は、ぼんやり椅子にもたれかかっているよりも、軽い運動をしたり、音楽を聴いたりして適度な気分転

『受験』に対して緊張したり、不安になったり、寝不足でイライラしやすい時期です。ささいなことでも怒りっぽくなったり、落ちこんだり、周囲にあたったりすることはありませんか？ 受験は初めての経験なので、誰もが不安な気持ちや緊張するのは当たり前です。そういう心の状態にあると、身体の免疫力、抵抗力が低下し、自然治癒力にも影響がでてしまいます。上手に息抜きをして乗り切っ

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思っきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



『食べることは生きること』

◇カルシウム、マグネシウムを多く含む食品を摂ろう

カルシウム・マグネシウムは、脳神経や神経状態を安定させる作用があります。

これらを多く含んだ食品を効率的に摂ると、持久力や集中力が付きます。

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 大豆、油揚げ、納豆、海藻、



◇ビタミンを含む食品を摂ろう

- ビタミンA・・・免疫力強化
- ビタミンC・・・脳機能の向上

◇DHAを含む食品を摂ろう

記憶力高める働きがあります。

- イワシ サバ マグロ

