



2月の保健目標 ・カゼ、インフルエンザの 予防をしよう。 ・心の健康について考え よう。	南城市立佐敷中学校 保健室 2025. 2
--	-------------------------------------

2月に入り、寒い日が続いていますが、乾燥や気温の急な変化で体調崩したりしていませんか？
2月3日は、「立春」でした。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きそうです。その日の気温にあった服装で調節して寒さを乗り越えましょう。また、今月は定期テストもあります。3年生の皆さんは、受験も控えていますので、無理にテスト勉強、受験勉強を頑張りすぎて体調を崩さないよう、日頃から体調管理に努めてください。



ここ数日沖縄も気温がぐっと下がっています。来室者の中には、薄着で体調不良を訴えてくる生徒や手が真っ赤になり、唇も真っ青になってくる生徒が増えています。

寒さを我慢するのではなく、指定のジャージやカイロ、女子はタイツなどで寒さ対策をしましょう。日によっては、温かくなったり、寒くなったりと寒さ対策も難しい時期ですが、外出前に天気予報やスマホで気温や湿度などをチェックして、気候に合った服装で出かけましょう！



アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

2月5日は笑顔の日



笑顔には、たくさんのいい効果があります。
みんなでたくさん笑って心も体も元気に過ごそう！



いつも心を持っておこう

自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする○
なんとなく調子が出ない○
ちょっとしたことでイラっとする○

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



受験生の体調管理



- 朝型生活に切り替えよう……試験は午前中に行われることが多い。
- 睡眠時間はたっぷりとりよう……睡眠は脳とからだの疲れをとる。
- からだを動かそう……血行がよくなって、こりがほぐれたり、気分転換になったりする。
- 栄養をとろう……栄養バランスのよい食事を。特に朝食は抜かないように！
- 感染症対策をしよう……かぜなどをひかないように、生活の仕方に気をつけてすごす。手洗いも忘れずに！

受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ 受験生