

ほけんだより 2月号

2026年2月
愛川中学校
保健室

2月になりました。今月はテストや受験など、普段以上に勉強に集中する時間が多くなる月ですね。また、寒さも厳しく、朝布団から出るのが億劫な人も多いのではないのでしょうか？引き続き感染症対策や、整った生活リズムで、万全な状態で試験に臨みたいですね。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

保健室前の掲示物を更新しています。1月のおみくじを楽しんでくれた生徒が多く、更新するのも気が引けましたが……。また更新するので、その時に楽しんでもらえたら嬉しいです。今月の掲示物は睡眠についてです。学年ごとに、シールを貼ってもらうスペースがあるので、ぜひ、気軽に貼ってください！

みんなはどれくらいねましたか？

1年生 2年生 3年生

4時間以下	5～7時間	8時間以上

1人1日1枚、シールを貼ってね!!

かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔をみて直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



ちょっと一息・・・

久しぶりにナンプレを載せます。よかったらやってみてくださいね。答えは保健室前に掲示しておきます。

ナンプレのルール

- ①どのタテ列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- ②どのヨコ列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- ③どの3×3ブロックにも1～9の数字が1つずつ入る。

	3		4				7	
1							2	
	8		5	9	7	3		
8							5	
	4	7	6					
6					2			
							1	
		9		1				8
2			8		6			