

ほけんだより 1月

あいかわなかはらちゅうがっこう ほけんしつ
愛川中原中学校 保健室
第11号 2026. 1. 08

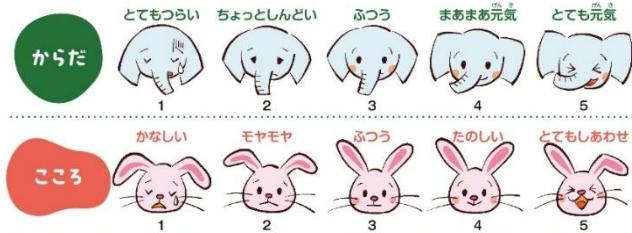
A HAPPY NEW YEAR 2026★

2026年が始まりました。今年もよろしくお願ひします！新たな年のスタートです。
今年1年をどんな年にしたいか、目標を持って日々過ごせると良いなと思います。
寒さや空気の乾燥もあり、風邪をひきやすい季節です。引き続き感染症対策も気をつけていきましょう！



自分の **心** 大切にできていますか？

緊張すると心臓がバクバクしたり、不安になるとお腹が痛くなったり、「心と体はつながっているんだなあ」という経験、誰しもあると思います。冬の時期は普段見ている景色もなんだか寂しくなり、太陽が沈む時間も早くなり、何となく気持ちがどんよりして、辛い気持ちや不安な気持ちが生まれやすくなります。



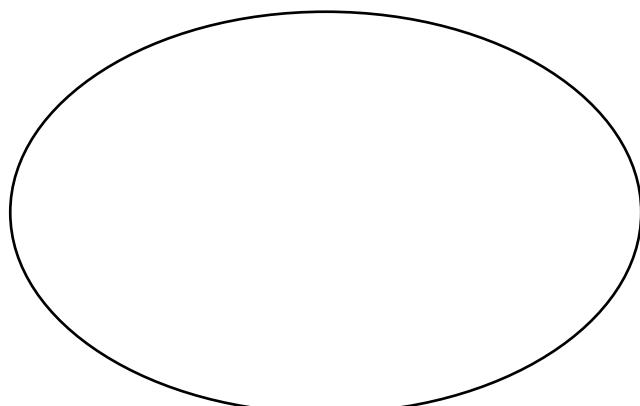
いまみんなの心とからだの状態はどうですか？
心がかなしいのに、体はとても元気！というパターンはなかなか珍しいと思います。
毎日を元気に過ごすためにも、自分の心の声に耳を傾け、自分なりのリフレッシュをしてみましょう！

気持ちのリフレッシュ方法

たとえば…

- たっぷり睡眠をとる
- 好きな音楽を聞く
- ストレッチや軽いジョギングなど、体を動かす
- 甘いものを食べる
- ノートに気持ちを書きだす
- 思いっきり泣く
- 湯船にゆっくりと浸かる
- 家族や友達、信頼できる人に話す
- 趣味（自分の好きなこと）に没頭する…など！

じぶん ほうほう
自分なりのリフレッシュ方法を考えよう



★スクールカウンセラーさんについて★

愛川中原中には2名のスクールカウンセラー（SC）さんがいます。主な勤務日は月曜日と火曜日です。何か相談してみたいことやお話ししたいことがある人は、担任の先生や、顧問の先生、保健室の先生などに気軽に声をかけてください♪

月曜日は 渡邊 啓介 先生

火曜日は 弘瀬 有紀 先生 です！

保護者の方も予約を取ることができます。

★ 保健室から ★

ねんせい じゅけん むか ひと おお
3年生は受験を迎える人も多く、なかなか心とからだ けんこう いじ むすか じき じぶん ここ
体の健康を維持することが難しい時期です。自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、上手く自分の気持ちと付き合っていくと良いなと思います。

「どんな感情も、きっとあなたの宝物になる」

わたし すえいが
私の好きな映画「インサイドヘッド2」のキャラクターになっている好きな言葉です！