

# ほけんだより2月



令和8年2月6日  
No. 12 保健室

## じょうず ストレスと上手につきあおう！

みなさんは、「ストレス」と聞くと、どんなイメージですか？

ストレスとは、心こころが感じるプレッシャーのこと。

私たちは、家いえでも学校がっこうでもいろいろな刺激しげきを受けながら生活せいかつしています。この刺激しげきを「ストレスター」といい、ストレスターによって生じる心こころと体からだの変化へんかを「ストレス反応はんのう」といいます。

何とかうまくやっ*て*いこうとする気持ちきもちがあるからこそ、私わたしたちはストレスを感じかんじます。ストレスはよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、悪いものばかりではありません。

たとえば、「所属しよぞくしているサッカーチームに自分じぶんと同じくらの実力じつりょくをもったライバルがいる。その子こに勝かてないと試合しあいに出でれない」という状況じょうきようだとすると、

「試合しあいに出でれなかったらどうしよう」とマイナスにとらえてしまうことがあります。

反対はんたいに、「あの子こに負まけないように練習れんしゅうをがんばろう!」とプラスにとらえることもあります。みなさんの「見方みかた・考え方かんが」ひとつでプラスにもマイナスにもなります。



## こころ からだ らく ほうほう 不安ふあんな気持ちきもちが消きえないときは… 心こころと体からだを楽らくにする方法ほうほうがあるよ！

### だれかに相談そうだんする

家族かぞく・友達ともだち・先生せんせいなど、話しやすい人ひとに相談そうだんしてみましよう。話を聞いてもらおうと不安ふあんがやわらいだり、解決かいけつ策さくが見つかったりするかもしれませんよ！

### いつも通りどおりの生活せいかつ

普段ふだんしない特別なこととくべつはせず、できるだけいつも通りどおりの生活せいかつをしましょう。3食しょくしっかり食たべて、早寝はやね早起おきをして、体からだを動うごかし、て…体調たいちようも良よくなるはずですよ！

### 好きなことすをする

自分じぶんの好きな本ほんを讀よむ、好きなスポーツすをする、好きな音楽おんがくを聴きくなどと気分きぶん転換てんかんになって気持ちきもちが落ちつきおちつきます。

2月スクールカウンセラー来校日

※ご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。

日時：2月12日（木）8時45分～11時45分

# けっか メディアコントロールの結果から

メディアコントロールをやってみてどうでしたか？自分で決めたレベルを達成できるように、意識して取り組んでいましたね。できた時間で何をしようか、自分で考えて行動する姿はとてもステキです。ぜひ、自分の健康のために、チャレンジ期間でなくても、取り組んでみてください！

## できそうなレベルをえらんでチャレンジしよう！

- ★レベル5★ 1日中メディアを使いません！
- ★レベル4★ 家に帰ってからはメディアをしません！
- ★レベル3★ メディアは1日2時間までにします！
- ★レベル2★ ねる前の1時間はメディアをしません！
- ★レベル1★ ごはん中・学習中はメディアをしません！

※メディアはパソコン以外のテレビ・DVD・ゲーム・パソコン・スマホやタブレットなどが入ります。

### ◆メディアコントロールでできた時間のつかいかた◆

どくしょ・おてつだい（そうじ・皿あらい・りょうりなど）・スポーツ・豊トレ・ものづくり（しゅげいなど）・自主学習など工夫してみよう！



できた時間で何をしましたか？

チャレンジしたかんそう

おうちの人から

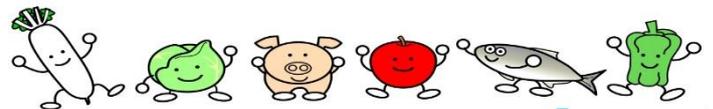
どくしょ え か  
読書、絵を描く、すぶり、  
てつだ  
お手伝いなど

メディアをコントロールするとあ  
き時間ができてやりたいことがよ  
くできました。

じかん いがい はや むづか  
2時間は意外と早くて難しかったです。

メディアコントロールでない日でもやろうと  
おも  
思いました。

## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



1月24日～30日は学校給食週間でした。この週間は、学校給食について考えるための献立になっていました。残念ながら、学校給食の始まりとされるメニューは、行事と重なり食べることができませんでした。朝会では、MIX委員会が給食の歴史や食事のマナーなどを発表し、みんなで学校給食について考えることができましたね。



### ひろしま 給食統一メニュー



ひろしま  
広島菜のカレーピラフ  
コンソメスープ  
レモンゼリー

きゅうしょく えいよう  
給食は、「栄養バランス」

けんこう しょくじ かた た もの  
「健康にいい食事のとり方」「食べ物  
とそれに関わる人への感謝の気持ち」  
ちいき さんぎょう しょくぶんか まな  
「地域の産業や食文化」などを学ぶ  
ことができます。