

# ほけんだより 2月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年2月

新しい年を迎え、新学期が始まったと思ったら、あっという間に2月になりました。今年は立春が2月3日だったので、暦の上ではもう春が来たことになります。ですが、寒さは和らぐことなく続いています。引き続き生活リズムを崩さないようにして、体調管理をしっかりしてください。また、立春を過ぎてから吹く強い南風のことを、「春一番」と言います。春が近づくとともに、このころから花粉症の症状も出てくると思いますので、感染症対策を同じように、花粉症対策も忘れないようにしましょう。



## よく眠るために

みなさんは、朝から元気がない、すっきり起きられない、いつも眠くてからだが重い…なんてことはありませんか？その場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。‘良い睡眠’をとるために、工夫してみましょう。

### 寝る前

寝る直前までブルーライトを浴びていると、寝つきが悪くなると言われています。できれば寝る30分～1時間前には、スマホやパソコンから離れるようにしてください。また、湯たんぽや布団乾燥機などで布団を温めておくと、冷たい布団に入ることなく睡眠できるので、実践してみてください。



### 寝るとき

部屋を加湿して空気の乾燥を防いだり、寝る部屋は暗くするようしたり、寝る環境を整えましょう。また、その日にあった良いことを思い出しながら目を閉じて、明日への良いイメージをしながら眠りにつけると良いですね。



# 自分を大切にすること

みなさんは、自分の心のSOSに気付くことができますか？いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、誰しも悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなることもあるかもしれません。でも、それは自然なことなので、まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そこから、自分なりのリラックス方法で、こころの健康を守っていきましょう。たまには、自分を甘やかすことも大切です。



## リラックスするためにおすすめの方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなものを食べる
- ・たっぷり寝る
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・軽く運動をする
- ・友だちや家族、先生に話してみる（言葉にすることですっきりするかもしれません）
- ・モヤモヤした気持ちを紙に書き出してみ、いまの気持ちを整理する。



また、気分の落ち込みと同じようにみなさんには、『怒り』の感情もあります。人とかわる中で、『怒り』が湧いてくることがあります。うまく表現できないと、人との関係性が悪くなったり、自分を責めて自信を無くしてしまいます。『怒り』の後ろには、‘伝えたい本当の気持ち’が隠れていると言われています。冷静になったときに、相手に伝えてみてください。お互いの気持ちを理解できれば、関係性も悪くならず済みます。『怒り』の感情とうまく付き合えるようにしていきましょう。



### 怒りとらわれないコツ

キーワードは **はなす**

#### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



#### コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

