

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
文京区立文林中学校
保健室



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の節分です。3日には豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。



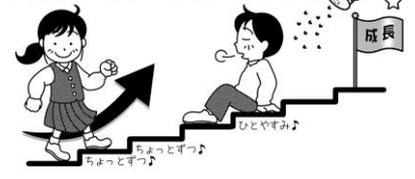
2月の保健目標：心の健康について考えよう。

ストレスとは？

ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといえます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

適度なストレスは、人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

思春期の心の特徴

子どもから大人に変わりつつある、心身ともに悩みが多く変化の大きい時期です。

勉強、将来についての悩み



将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むことも。

友人関係の悩み



友人関係の重要性が高まる。

自分自身のこと



「自分らしさ」や生き方についての問いを繰り返し、アイデンティティを確立していく。

親との関係性



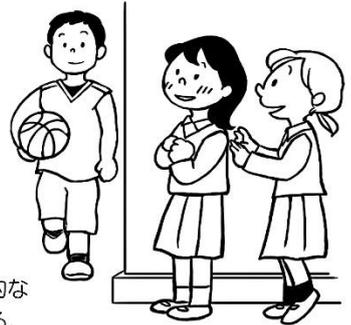
独立心が高まり自分の考えを持つようになる。

容姿の悩み



人の目や人の評価を気にするようになる。

恋愛・性への関心



恋愛や性的な関心が高まる。

ストレスへの対処法

自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。



好きなことをする



人と話す



思いをノートに書いて整理する



体を動かす



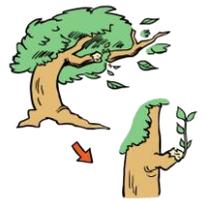
見方を変える



原因をなくす

落ち込んでも立ち直る力

どんなに強い人でも、どうにもならない状況やマイナスの出来事が起こることはあります。そんなときは、正面から困難にぶつかっていただけでなく、人に頼ったり、ときには問題を先送りにしたり、逃げてしまう方法も必要になるかもしれません。落ち込んですぐには回復できない状態が続いても、その経験をばねにして乗り越えていく中で人は成長していきます。



試験当日 こんなこと気に付けて!

受験生みなさんへ

本番に向けて

しっかり体調管理を!

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する

適度な休憩で心身をリラックスさせる

☐朝ご飯

消化が良く、胃腸への負担が少ないものを選んで!

☐服装

脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☐時間

常に余裕を持って!