

# 保健だより

No.11

2026年1月8日  
一宮市立西成東部中学校 保健室



## 今年の健康目標を決めよう

新しい1年がスタートしました。今年もみなさんが元気に学校生活を送れるように保健室からサポートしていきます。さて、みなさんは今年の目標を決めましたか。私の目標は「スクワットをして足腰をきたえる」です。スクワットはいつでも気軽にできますが、何度も挑戦しても長続きしませんでした。だからこの目標を立ててみました。目標を達成するために、いつ・何回行うかも決めてあります。

みなさんも、ぜひ「自分の体と心を健康にする目標」を具体的に考えてみましょう



### 自分にできる感染症対策をしっかりと継げよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

## 「怒り」をコントロールしよう

イライラしたり怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。「怒り」の感情は、すぐに MAX になりますが、実は6秒ほどでピークが過ぎ去ります。いったんその場を離れる（トイレに行く、廊下に出るなど）、心の中で6秒数える、ゆっくり鼻から息を吸って、口から「ふー」と長く吐き出す深呼吸などがおすすめです。

他にも冷静な自分に戻るために言葉をあらかじめ決めておいて、心の中で繰り返します。（例：まあいいか、落ち着いて、大したことじゃない）

怒りが少しおさまったら、なぜ怒りを感じたか下の表にあるように分析し、自分の怒りのパターンを知っておくこともコントロールに役立ちます。怒りは自分にとって大切なものが傷つけられたことを教えてくれるサインです。サインに気づき、伝える練習をしてみましょう。



質問	記入例
日付と時間	12月17日 夕食中
何があったか？	兄が、私が楽しみにしていたおかずを勝手に食べてしまった。
怒りの強さ（1～10点で）	8点（かなりムカついた）
なぜ怒ったか？	「楽しみにしていたものを勝手に取るべきじゃない」というルールを破られたと感じたから。
どう対処したか？	6秒数えてから、「次は勝手に食べないでくれる？」と少し低い声で伝えた。

# 体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

## 【体温を上げる行動】

### ★朝食を食べる★

(活動のエネルギーをチャージする)

- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりかかる  
(体全体を温める)



★ 3学期の生活点検では、「朝食」について掘り下げ、「朝食チャレンジで健康アップ大作戦！」に取り組みます。朝食を準備してもらっている人が多いと思いますが、自分が決めたチャレンジを伝えて協力してもらいましょう！

## 小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちな人、貧血気味の人にもおすすめ！ 小豆のパワーで元気に過ごしましょう。

