

ほけんだより 2月

令和8年2月
前橋女子高等学校

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要になります。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境なので、生活習慣を整え、手洗いや換気など、予防にも一層取り組んでください。

自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。些細なことにイラッしたり、泣きなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。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。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。

こんなことはありませんか？

- ☐ 病気ではないのに、お腹や頭が痛くなることがある
- ☐ ご飯がおいしくないと感じる
- ☐ 教科書や本を読んでも内容が頭に入っていない
- ☐ 新しいことに挑戦しようという気持ちがおこらない

- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ イライラすることが多くなった
- ☐ 頭の中にいつも気になることがある
- ☐ 何かをうっかり忘れてしまうことが増えた

ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- ・ **REST** (休養)
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- ・ **RECREATION** (気晴らし)
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- ・ **RELAX** (緊張をほぐす)
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

フェイクニュースにだまされないで！

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近は、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽情報）なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です（国などの公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。