

# 保健だより 2月号



宮城県東松島高等学校  
令和8年2月17日 No. 10

2月の保健目標

- 心の健康を考えよう
- 正しい姿勢



2月から3月にかけては、1年の締めくくりの時期です。ここまで頑張った自分に「お疲れ様」と声をかけてあげてほしいと思います。

春からはそれぞれ環境の変化や、気持ちを新たにまた新年度がスタートします。全員に共通して大切なのは「心と体の健康」です。これからもみなさんが元気に毎日を過ごせるように、保健室から願っています。



## ストレスと上手に付き合う“コツ”

今みなさんは、ストレスが多い状態、少ない状態のどちらでしょうか？自由な時間が増えるこの時期、自分にとってのストレス解消法がわからない・・・という人は、下のイラストから何種類かを試して、合う方法を見つけてみましょう！

### 考え方かんがひにアプローチ

物事ものごとの考え方かんがひや捉え方とらえかたを意識的に変えてみましょう。  
ストレスストレスが減り、気持ちきもちが軽くなることもあります。



### 行動こうどうにアプローチ

どんなストレスストレスの解消方法かいしょうほうほうが効果的こうがてきなのかは人それぞれ。  
自分じぶんに合った方法ほうほうを探してみてください。

|   |   |
|---|---|
| <p><b>動的</b></p> <p><b>動く・騒ぐことで発散する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カラオケで歌う</li> <li>●運動をして汗を流す</li> <li>●踊る</li> </ul>     | <p><b>発散系</b></p> <p><b>感情を表現してスッキリする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●思いっきり泣く</li> <li>●感情を書き出す</li> <li>●人に話す</li> </ul>   |
| <p><b>動的</b></p> <p><b>なにかに没頭して現実を忘れる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを食べる</li> <li>●料理をする</li> <li>●友だちと遊ぶ</li> </ul> | <p><b>静的</b></p> <p><b>心を落ち着けてリラックスする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お風呂に入る</li> <li>●自然に触れる</li> <li>●好きな香りをかぐ</li> </ul> |

**浄化系**

### こころの傷、放置しないで



3月は自宅学習日として、学校に来る日が少なくなります。もしすぐに誰かに相談したいことがある、話を聞いてほしいなどがあったら、身近な人やオンラインでの相談窓口を思い出してください。無料で利用できる相談先がたくさんあります！

●子どものSOS相談窓口



●心の健康相談システム



医師や心理士に  
オンライン健康相談  
や、テキスト相談が  
できます。

# タブレット

を使うときは  
ここをチェック



## 姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？  
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったりして休憩しましょう。

## 画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？  
30cm以上離しましょう。

## 部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくい

## 画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように  
気をつけて使しましょう

# 冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれない。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

## 自分でできるプチ アイケア

### まばたきをする

涙をいきわたらせるようにし、  
かりと目を閉じてみましょう



### 暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



### ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。



# フェイクニュースにだまされないで!

マママ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。そもそも、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、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。

