

# ほけんだより 2月 NO.10

羽曳野市立高鷲南中学校  
令和7年1月31日

早いものでもう2月です。2月と言えば節分。節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年は2月2日です。地球が太陽の周りを一周するには1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりする人は気を付けてくださいね。

現在、感染症の流行は少し落ち着いてきていますが、まだまだ油断はできません。感染症予防に努め、少しでも体調不良で不安に感じた人は早めに休養しましょう。

寒さが厳しい日が続いています。毎朝起きるのがつらいと感じている人はいませんか？

冬は外気温が低いため体温調整が上手くできず、朝起きる時の体温が低くなってしまい、起きるための体温に達しないということがあります。それが冬になかなか起きられない、布団から出られない原因の一つです。朝すっきりと目覚めるためのコツを紹介します。朝からすっきりと目覚め、元気に過ごしましょう！！

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

<p><b>1 上着やスリッパなどを近くに置く</b></p> <p>立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。</p>	<p><b>2 部屋を暖める</b></p> <p>部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。</p>	<p><b>3 カーテンを開ける</b></p> <p>人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。</p>
---	--	--

どれもすぐできるので実践してみてください。

そろそろ花粉が飛び始める季節です。毎年、この時期になると花粉等のアレルギー反応での体調不良で保健室を利用する人が増え始めます。花粉症の人は早めに薬を服用するなど対策をしておきましょう。

## 【花粉が飛びやすい日】

- 晴れて気温が高い日
- 風が強い日
- 空気が乾燥している日
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



## 【こんな時は花粉症対策の基本を徹底しよう】

- 必要以上の外出は控える。
- 花粉が付きにくい服装をする。
- 室内に入る前に花粉を落とす。



緊張を和らげて実力を出し切ろう！

試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

**緊張を和らげるポイント**

<p><b>体を安定させる</b></p> <p>緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。</p>	<p><b>深呼吸する</b></p> <p>緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。</p>	<p><b>自分にポジティブな言葉をかける</b></p> <p>大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。</p>
---	--	--

大丈夫！