



令和8年2月7日
八王子市立甲ノ原中学校
保健室

冬は日照時間が短く、日光を浴びる時間がすくないため、気持ちを安定させる物質「セロトニン」が少くなり、心の不調に繋がりやすくなります。体よりも心の不調には自分で気づきにくいものです。勉強、部活、塾などで忙しいとは思いますが、心が休まる時間もつくるように意識してください。

心の回復力



～レジリエンスを鍛えよう～

落ち込んだり、うまくいかなかったりすることがあったとしても、また立ち直ることのできる力が私たちにはあります。そのような心の回復力を表す言葉として、心理学においては「レジリエンス」が使われています。その力は誰もが持っていて、体の筋肉と同じように、心の筋肉(立ち直る力)も鍛えることができます。

レジリエンスを鍛える4つの構成要素をイローナ・ボニウェル博士は以下のように示しています。木の枝のようにすぐに「ポキッ」と折れてしまう心ではなく、風が吹いても柳や竹のようにゆらゆらと揺れ、折れてもまた立ち上ることのできる心が理想です。困難な状況に直面した際、自分の強みをぜひ思い出してみてください。

I am(私は〇〇です)

自分の得意なことや、強みを考えてみましょう。周りの人に自分の強みを聞いてみるのも良いでしょう。自分でも気づけなかった、自分の宝物に気づくことができるでしょう。

I can(私はできる)

過去に経験した困難な状況を思い出し、どのように乗り越えたか、その時の学びを思い出しましょう。自分の持っている力に改めて気づくことができます。

I have(私には大切な人がいる)

自分の周りの大切な人や、信頼できる人、相談できる人などを思い浮かべてみてください。人との繋がりを通して、自分の持っている宝物に気づくことができます。

I like(私は〇〇が好きだ)

自分の好きな人や、好きなことを思い返してみましょう。わくわくした気持ちになり、自分の中にある楽しむ力、ポジティブな気持ちを感じることができます。

★保健室前の掲示板に保健委員おすすめのストレス解消法を紹介しています。
参考にして、日常に取り入れてみてください。



花粉症の季節がやってきました

花粉症の症状と風邪は区別がつきにくいですが、花粉症も風邪も対策をすることが大切です！
保健室では診断や、薬を出すことができないので、症状が辛い場合は受診をしましょう。



マスク、眼鏡、帽子をつける



外から室内に入るときに
体の花粉を払い落とす



手洗い・うがい・洗顔で
体についている花粉を落とす



花粉の量が多い日など
情報を収集して対策をする

感染症情報

市内では「インフルエンザB型」、「感染性胃腸炎」の感染症が広がっています。特に食事の前や、トイレの後には石けんで良く手洗いをするようにしましょう。朝から体調が悪い場合は、無理をして登校せず、お家で様子を見るようにしましょう。



インフルエンザ流行中

保健委員会の活動

1月26日(月)、29(木)、30(金)の昼休みに保健委員会の企画として、手洗いチェックを実施しました。専用のクリームを手に塗ってからいつも通りに手を洗い、ブラックライトで洗い残しを見ることができます。特に、手の甲、指先の爪周りに洗い残しがある人が多かったです。手洗いのポイントについて保健委員がアドバイスをして、再度手洗いをすると、綺麗に落ちている人が多かったです。ぜひ、普段の手洗いでもポイントを意識して洗うようにしてください。



○ 洗い残しの多い場所 ○

手のこ う 指 先 親 指 手 首