



北中学校 保健だより  
令和8年2月

2月4日は立春。寒さは続いています。暦の上ではもう春です。保健室では、3年生と「あと何回登校できるかな」「給食はあと何回食べられるかな」と話すことが増え、出会いと別れの季節が近づいていると感じる毎日です。

今のクラスで過ごせる時間も、残り2か月ほど。一日一日を大切にしながら、みんなで元気に春を迎えられるよう、感染対策を続けていきましょう。寒さに負けず、換気もしっかり行ってください。

## 2月の保健目標

# 心の健康について考えよう！

癒しの時間で心と体を整えよう！

2月22日は猫の日です。

猫のようにのんびり過ごす“癒しの時間”は、心と体にとって、とても大切です。



### 動物との触れ合い→ストレス軽減

ペットと触れ合うことで、コルチゾールというストレスホルモンが減少し、オキシトシンという愛情ホルモンが増加すると言われています。ペットセラピーは病院や高齢者施設でも活用されていて、血圧や心拍数の安定にも効果があるとされています。

### 音楽を聴く→気分の安定

リラックスできる音楽を聴くことで、不安や緊張が軽減されるという研究結果も出ています。特にクラシック音楽や自然音などは、副交感神経を優位にしてリラックス効果を高めるとされています。

## 癒しの効果

### 創作活動→ストレス軽減

絵を書いたり、手芸をしたりすることでストレスが軽減され、うつ症状の緩和にもつながるとされています。アートセラピーとして医療現場でも活用されていることもあるそうです。

### 植物に触れる→気分の安定

ガーデニングなどで植物に触れることで気分が安定し、認知機能の維持にも効果があるとされています。緑色を見ることで、副交感神経を優位にして、心拍数や血圧を安定させる効果もあるとされています。

普段の何気ない生活の中にも、実はそっと心を癒してくれていた時間があつたのではないのでしょうか。

これから先、みなさんはいろいろな壁にぶつかると思います。そんなときに支えになるのが、自分だけのリフレッシュ方法です。どんなものが合うのかは人それぞれで、急いで見つける必要はありません。ゆっくりと、自分がほっとできる“癒しの時間”を探してみてください。その時間はきっと、これからの毎日を支えてくれる心の味方になってくれます。

2026年が始まり、あっという間に1か月が過ぎました。みなさんは、今年の健康目標をもう決めましたか。保健室の前には、今年も絵馬を掲示しています。私も書きましたが、みなさんが書いてくれた健康目標や願い事を見ながら、「願いが叶うといいな」「この目標を続けてくれたらうれしいな」と思っています。

まだ目標が決まっていない人は、この機会にぜひ健康目標を考えてみましょう。すでに決めている人は、この1か月を振り返り、意識して生活できているかチェックしてみてください。

## 今年の目標!

毎年2月は「**全国生活習慣病予防月間**」です。

2026年のスローガンは『幸せは足元から 多く動いて健康を実感』。健康標語「一無、二少、三多」の中から『多動』をテーマにしているそうです。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体のささいな変化など、常に自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。みなさんもこの機会に自分の生活習慣について振り返ってみましょう。



- 一無…無煙・禁煙のすすめ(たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大な予防可能な死因～)
- 二少…少食(食事は腹八分目に)・少酒のすすめ(アルコールは少量たしなみ、ほどほどに)
- 三多…多動(今より10分多く身体を動かそう)・多休(しっかり休養、心と身体のリフレッシュ)・多接(多くの人、事、物に接して生き生きした生活)のすすめ

\*お酒についての内容もありますが、未成年のみなさんにはまだ関係のない話です。ただし、正しい知識を知っておくことはとても大切です。家族や周りの大人が健康的に過ごせるよう、そっと教えてあげましょう。

\*一般社団法人 日本生活習慣病予防協会より

保健委員会の『やさしい言葉を使おう週間』、しっかり取り組めたでしょうか？

チェック週間は終わりましたが、身に付いた言葉遣いは、これからの人生できっと役に立つと思います。ぜひ、この先も意識して続けていってけると嬉しいです。

