

# ほけんだより 春休み号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和7年3月21日発行

## モヤモヤを吹き飛ばせ！みんなのストレス解消法は？

### 頭がぼおつとしたら

#### 散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「きちんと吐く」。



3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて

#### リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら

#### 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にもうれしい効果があります。



### 他にも、友だちと話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。



片づけて

## 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片づけをして身も心もすっきりしましょう。

### 片づけの3つのコツ

#### ①片づける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

#### ②使う場所の近くに片づける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

#### ③自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片づけるきっかけになります。



### 日本にいても「時差ボケ」になる？

週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

しかし週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻が遅れ、体内時計の1日のスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休みが明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならず、「時差ボケ」のような状態になるのです。寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日も生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。



### 保健室から 「ダンデライオン」

今年度も終了しました。皆さんにとってこの1年はどうでしたか？春休みには桜などの木々、地面ではタンポポなどの草花が咲き始め、周りの景色が色鮮やかな春へと変わります。春に咲く花の多くは、冬の間栄養を蓄えて休眠します。タンポポは地面に張り付くように葉を広げた姿で越冬します。その形は、バラの花びらが放射状に広がる様子に似ていることからフランス語の『ロゼット』型と呼ばれています。皆さんもこの春休みに心身の栄養を蓄えて、新年度にそれぞれのきれいな花を咲かせましょう。



### 春休みも 新年度に向けて 生活リズムをつくる朝の3ステップ

**STEP1**

毎朝決まった時間に起きよう

**STEP2**

太陽の光を浴びよう

**STEP3**

朝ごはんを食べよう