

保健だよ！

えがきお



今年も岸川中の
みんなが笑顔で
元気よく過ごせ
ますように

川口市立岸川中学校 保健室 令和8年1月8日発行

今年もよろしく
お願いいたします



新しいことがうまれる！
何事もうまくいく！
素晴らしい1年になりますように

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

これからインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・ノロウイルスなど感染症の流行時期を迎えます。

手洗い・うがい・換気・マスクの着用などを行い、からだに負担をかけない規則正しい生活で感染症を予防してください。

感染症予防のための過ごし方

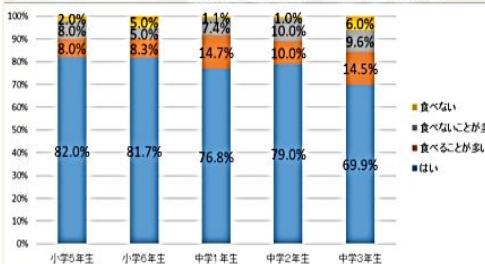
- ★**早寝・早起き**・・・休日でも生活リズムを崩さず睡眠を十分とる
- ★**外出後、食事前は必ず手を洗う**・・・手洗いでウイルスの付着を防ぎましょう
- ★**不要な外出を避ける**・・・人混みの中は、ウイルスに感染するリスクが高くなります
- ★**マスクを使用する**・・・外出時はもちろん、咳や鼻水が出るときは家の中でもマスクを使用しましょう



1月27日(火)地域学校保健委員会を開催します

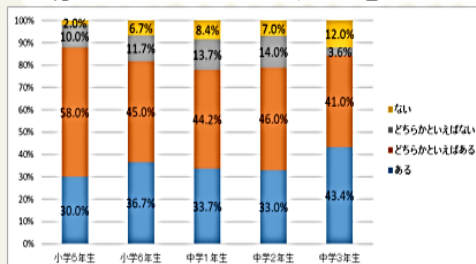
生活習慣

朝食を食べますか？



自尊感情

自分には良いところがあると思いますか



生活習慣とストレスに関する調査

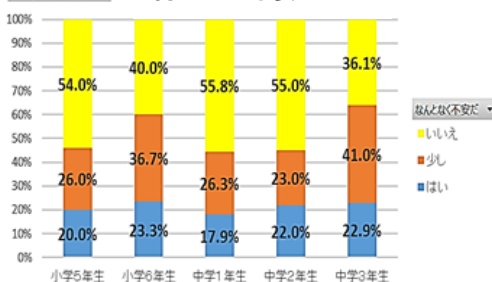


芝・前川地区では毎年、地域の小中学生の生活習慣や心身の健康に関する調査を行い、地域ぐるみで子供たちの健康づくりに取り組んでいます。

今年度も、前川小・前川東小・岸川中の保健委員の生徒や先生方・保護者の方々と一緒に、地域の子供たちのからだと心の健康づくりについて話合います。

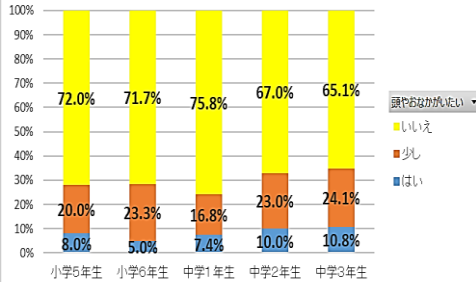
回数 / なんとなく不安だ

何となく不安になる



回数 / 読やおなかが痛い

頭やお腹が痛い



今年1年間を

健康で心おだやかに過ごすために

ゆっくり呼吸しながら

もくそう 黙想（もくそう）

してみませんか？



『黙想（もくそう）』とは・・・

静かに目を閉じて、心を落ち着けて、自分自身について考えることです。

自分の考えや行動、心の状態などを深く見つめなおし、これからの自分の行動について考えます。

黙想の効果

- 気持ちが落ち着く
- 集中力が高まる
- 感情をコントロールできるようになる
- 冷静に考えられるようになる

試験の前、大切な試合の前など、自分の力を最大限に発揮したい時に、ぜひ行ってください。

「なぜそう感じたのか？」「なぜ、そのような行動をとったのか？」など、自分のことを深く考えることで、自分の気持ちに気づいたり、気持ちを切り替えたり、冷静に次の行動について考えられるようになります。

ゆっくり大きく呼吸しながら『黙想（もくそう）』してみましょう

- 1 椅子に寄りかからないように座る
- 2 静かに目を閉じる
- 3 鼻からゆっくり息を吸い込む。この時、おへその下に空気をためるイメージでお腹を膨らませる
- 4 お腹にためた空気を、口からゆっくり吐き出す
- 5 ゆっくり大きく呼吸しながら、「今の自分」について考える
（「今の自分」について考えられない人は、ゆっくり大きく呼吸することに集中しましょう）



イライラや不安などのマイナス要因を体の外に吐き出すイメージで呼吸しよう

心がおだやかになると・・・、怒りのコントロールもできる！

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6

