



令和6年度 第10号

令和7年1月9日(木)発行

宮城県第二工業高等学校保健室



☆新年明けましておめでとうございます☆

# ありがとうは 魔法のことば



2025年が始まりました。  
今年も1年間健康で元気に  
学校生活を過ごして  
いきましょう。

授業でわからなかったところを  
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、  
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、  
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、  
「ありがとう」の魔法をかけましょう。  
魔法にかかった人も、あなたも、  
きっと幸せな気持ちになれます。

## 冬も水分補給を 忘れずに

### ● かくれ脱水に注意しましょう

「脱水は夏に起こるもの？」 実は冬も要注意

#### ● 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

#### ● 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくい上に、手軽に飲める冷たい水は体が冷えてしまうため、敬遠されがち。でも、体に必要な水分量は、冬でも同じです。かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給することが大切です。

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。

❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。❄️

心の声に  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい



どれも心の不調のサインかもしれません。  
本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、  
気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、  
たまったストレスを解消しましょう。

●不安や心配なことが  
続くようなときは、  
いつでも保健室に  
来てください。一緒に  
考えましょう。



## モヤモヤした気持ちを吹き飛ばす ストレス解消法の紹介

テストが近づいた時など、緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。  
しかし、その状態が長く続くとよくありません。無理をし過ぎず、気分を変えてリフレッシュしましょう。



### ●頭がぼおとしたら 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。外に行けないときは、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。

### ●気持ちが焦るときは 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「ちゃんと吐く」。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。気分合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嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレス解消の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。

