

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
文京区立文林中学校  
保健室

今年の立春は2月3日。暦の上では、「春の始まり」となっていますが、まだまだ寒い日が続いています。心身の体調管理が重要になってくるこの時期は、進級・進学に向けて不安や緊張を抱えている人が多くいるかもしれません。心も体も元気であるためにできることをやってみましょう。

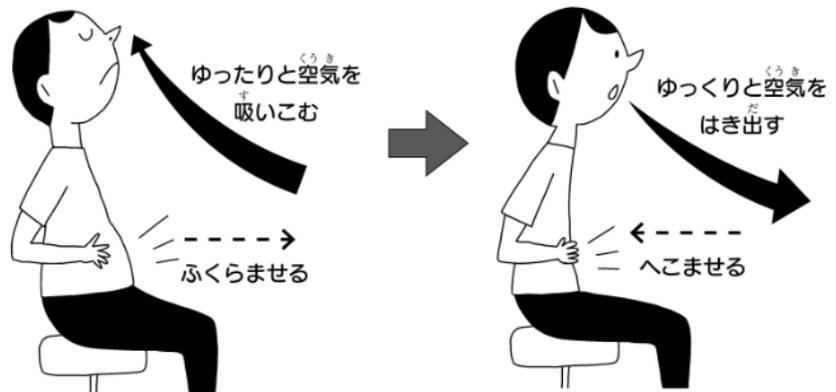
## 心の健康について考えよう！

みなさんの心は今、健康ですか？勉強や部活、塾などの習い事で忙しくしている人が多いようですが、ほっと一息ついて自分の胸に手を当てて、自分自身に聞いてみてください。自分では気づいていなくても、暑さや寒さ、けがや病気、不安や緊張、人間関係など様々なことが日々起こる中であなたの心は疲れているかもしれません。そんな時には腹式呼吸を取り入れてみてください。腹式呼吸で自律神経が整い、気分がスッと落ち着きます。

### やってみよう腹式呼吸！

#### 「腹式呼吸」に期待できる効果💡

- リラックス
  - ストレスの解消
  - 睡眠の質の向上
  - 血行の改善
  - 集中力向上
- など



私たちは普段、胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」になりがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」を行えば、酸素が全身に行き渡って血行が良くなり、筋肉の緊張を和らげることができます。

こんな  
ストレス解消法も  
あります

笑う

泣く



### 笑う

笑うと幸せホルモンが分泌されて、ポジティブな気持ちになります。笑う表情をするだけでも効果があるそうです。

### 泣く

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

# ストレートネックを予防・改善しよう！

知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

## ストレートネックが続くと…

「首や肩の凝り」「頭痛」「目の疲れ」「集中力・意欲の低下」「めまい」など、首や肩の筋肉に強い負担がかかることで血流が妨げられ、全身にさまざまな不調をきたします。

## ストレートネックを予防・改善するには

### 勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

### スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

### ストレッチ



① 手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。



② 両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。



③ 肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行きましょう。