



ほけんだより



函館市立赤川中学校
令和8年2月2日(月)
保健室 黒島 華恋

2月4日(水)の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。温かい春が待ち遠しいですが、まだまだ寒い毎日が続きます。本校では風邪やインフルエンザ B、溶連菌感染症で休む子が少しずつ増えてきました。市内では新型コロナウイルスも流行っているようです。引き続き、手洗いやこまめな換気、咳エチケットなど感染対策に努めましょう！

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」。幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は皆さんの心の中にもいることがあります。この機会に、自分の心の中にある鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



夜ふかしが大好きな鬼

自分の趣味や好きなことを好きなだけやって、気が付けば日付が変わっているなんて当たり前。その分、昼間はお休みモード…

口ぐせは「めんどー」「ムリ～」という鬼

自分に興味がないことは、すべてめんどくさいと思っている。やりたくないけど怒られたくないので、言い訳はとても上手。



ゲーム大好き！スマホがないとイヤ！な鬼

学校以外は基本持ち歩いている。常にゲームの進み具合やSNSを確認していないと不安になる。家に帰るとすぐに手元に置いてチェック。

本当か嘘かわからない鬼

他者のことを悪く言ったり、うわさ話をしたり、事実かどうか確認もせず他者に話してしまう。怪しい情報でも、SNS等で発信し、トラブルに。

『ありがとう』は魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったり、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？ 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでるそうです。

- * セロトニン
心のバランスを整える
- * エンドルフィン
痛みを和らげる
- * ドーパミン
やる気を出させる
- * オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

言った人も言われた人も優しい気持ちになれる魔法の言葉「ありがとう」。
学校中に、いっぱい聞こえてくるといいですね！



知っていましたか？

チョコレートの効能！

★ストレスを抑える

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスを緩和させる働きがあります。また、カカオに含まれるテオブロミンという成分には自律神経を整える効果があり、持続性が高くリラックス効果が長時間続きます。

★集中力 UP

チョコレートの香りが集中力・注意力・記憶力をあげ、精神活動を高めます。

他にも…血圧の低下や動脈硬化予防、便通の改善といった効果があげられます。

しかし！

カロリーが高く(ごはんの3.5倍)、脂質分が多い(ご飯の113倍)のため、食べ過ぎには注意です！！