





2026.1.26
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

今年の健康目標は？

新しい年が始まったと思ったら、もう1ヶ月が経とうとしています。早いですよね。こんな調子で1年間は意外と早く過ぎてしまうものです。今年の目標は立てましたか？3年生は目前に控えた進路実現を目標に定めた人が多いのではないのでしょうか。でも、「その先」もあります。どんな高校生活にしたいかまで考えられるといいですね。1、2年生も同じです。まだ今年の目標を考えていない人は一度考えてみましょう。そして、その目標を達成するためには「健康であること」が必要です。まずは自分の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないのかチェックしてみましょう。



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



「先生～、今年の目標決めたさ～！」と報告に来てくれた人がいました。『2026 年目標ノート』と書かれたメモ帳には今年の目標が具体的に書いてありました。素晴らしいですね！🌸 書き出してみたことが、もう既に始まりの一步を踏み出しています。目標は必ず達成しなければならない約束ではありません。大きな目標ではなく、少し前に進めたらそれで十分。スモールステップで OK！

体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。朝起きるのが辛くなったり、外に出ることが億劫になったりしますよね。冷えて悩んでいる人もみられます。そんなときは**体温を上げる行動**を意識しましょう！体温が上がると自然に活動的になれ、免疫力も UP します↑↑次のことを意識して取り組んでみましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所 開けて、
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



最近の保健室は・・・

何となく、気持ちが晴れないまま1日が過ぎていく日、あるよね。理由はよく分からないけど、ちょっとしんどいなって感じる日。強くなれない日があっても、進んでいないわけじゃない。立ち止まっている時間もちゃんと、生きてる途中。上手い出来ない／やれない自分を無理に置いていかなくていい。前を向けない日も、それでも今日を過ごしていることに変わりはない。

私たちには『**立ち上がる力**』があるらしい。不思議だと思わない? どうして立ち上がることができるんだろう。立ち上がる原動力って何だろう。(二足歩行できるという意味ではないよ?)

赤ちゃんは、転んで泣いても、また立ち上がろうとする。上手くできなくても、何度転んでも、痛くても、それでも体が自然に前へ動いていく。たぶん、私たちも同じ。辛いこと、苦しいこと、哀しいこと、悔しいこと・・・そういった類いのことがあって、心が大きく揺れたり、傷ついたり、沈んだりしても、何かしらの形でちゃんと前へ進んで行く。今までだって、いろいろなものを乗り越えてきた。「立ち上がる力」は、**頑張れた人だけのものでも、強くなれた人だけのものでもない。**

今、自分の理想通りの状態にいらなくても、それが悪いわけじゃないよ。**立ち上がれない日も、あえて立ち上がらない日もあっていい。**今の自分をそのまま抱えたまま、また自分のペースで向かっていけばいいんだ。その力はちゃんと**自分の中にある**。自分の1番の応援団は、おそらく他の誰かではなく、自分自身なんだと思う。最後に、しんどいときに見えた世界を忘れないで!それは必ず**自分の糧になる**から。

(※今回のコラムについてもう少し知りたい／考えたい人は「レジリエンス」で調べてみてね^^)