

ほげんだより ①

習志野高校 保健室

あけましておめでとうございます。

2026年が始まりました。今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ目標を立てましょう！今年度も残り3ヶ月。保健室はみなさんが健康な毎日を過ごせるように、サポートしていきます。本年もよろしくお祈りします。



ちよつと話してみませんか？

『最近、どんな調子ですか？』

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれませぬ。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

（保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。）



うま
馬く
休もう



- 深呼吸をする** : 心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。
- 飲み物を飲む** : 温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。
- 好きな香いをかぐ** : リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。
- ストレッチをする** : 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって身体がすっきりします。



保健室からの
お知らせ

今月のテーマ
起立性調節障害



治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ、

朝、起きられない はなまけているとは限らない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。
これはただの朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

起立性調節障害とは？

思春期に好発する自律神経機能不全の一つで、循環調整が障害され、脳や上半身の血流量が低下し、さまざまな症状を引き起こします。なまけではなく「体の病気」です。

さまざまな症状とは？

立ちくらみやめまい・朝起きられず午前中調子が悪い・疲れやすい・頭痛など

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

【水分不足】 【体質】 【遺伝】 【運動不足】 【ストレス】 【自神経の不調】 など