ほけんだより

令和８年 11 月２日
京都市立山科中学校

こころの成長期を上手に乗り切ろう！

～ 反抗期やストレスとの付き合い方 ～

中学生の時期は、心も体も大きく成長する時期です。そのため、「イライラする」「親や友だちとぶつかる」「なんだかモヤモヤする」と感じることがあります。それは決して特別なことではなく、成長の過程で誰にでも起こりうることです。

今の気持ちも、きっと成長の途中だよ

なぜイライラするの？



- 心と体が急速に成長しているため
- ホルモンバランスの変化で感情が不安定になりやすいため
- 「自分らしさ」を見つけようとする大切な時期だから

イライラするのは、成長している証拠です！

イライラしたときの対処法



その場を少し離れてみる



ゆっくり深呼吸して５秒数える



言葉にできない気持ちはメモや日記に書く



信頼できる人に話す

ストレス発散のコツ



軽い運動をする



好きな音楽を聴く



趣味や好きなことに集中する



十分な睡眠をとる



自分の気持ちを書き出してみる

自分に合った方法でリフレッシュしよう！

ひとりで抱え込まないで

悩みや不安は、一人で抱え込む必要はありません。
困ったときは、次のような人に相談してみましょう。
話をするだけでも気持ちが軽くなることがあります。



学校の先生



保健室の先生



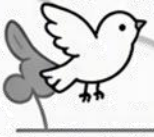
スクールカウンセラー



家族や信頼できる大人

いつでも話しに来てくださいね。

保健室からのメッセージ



反抗期やストレスは「成長している証拠」のひとつです。
つらい気持ちになることがあっても、自分を責める必要はありません。
困ったときは周りの人を頼りながら、自分のペースで乗り越えていきましょう。
みなさんが、心も体も健やかに過ごせるよう、保健室はいつでも応援しています。

どんな気持ちも大切な気持ちです

こころも からだも 未来へむかって すくすくと　　保健室

教室の空気を入れかえよう！

～ 換気で集中力アップ＆かぜ・インフルエンザ予防！～



なぜ換気が必要なの？

教室に人がたくさんいると、
息によって二酸化炭素（CO_2）やウイルスが
増えます。すると…



- ☑ 眠くなる
- ☑ 集中しにくくなる
- ☑ 頭がぼんやりする
- ☑ かぜやインフルエンザにかかりやすくなる

勉強に集中するためにも、
みんなの健康を守るためにも、
教室の空気を新鮮に保つことが大切です！

効果的な換気のコツ① 「入口」と「出口」をつくる！



- 外側の窓を10～20cm開ける
- 廊下側のドアや欄間も開ける
- 対角線上の2か所を同時に開ける

1か所だけ大きく
開けても空気がよどむので、
入口と出口を離すことが
ポイント！

効果的な換気のコツ② 休み時間は大きく開けよう！



授業中は少し開けるだけでもOK！
休み時間には窓やドアを大きく開けて、
空気をしっかり入れかえましょう。

効果的な換気のコツ③ 冬でも換気は忘れずに！



暖房を使っていても換気は必要です。
寒い日は上着などで体温調節をしながら、
定期的に換気しましょう。

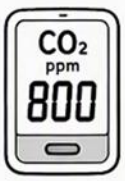
より効果を高める工夫

サーキュレーターを活用



窓の外に向けて
サーキュレーターを
置くと、室内の空気を
強制的に排出しやすく
なります。

CO_2の目安を知ろう



二酸化炭素（CO_2）は
1,000ppm以下を
目安に管理することが
推奨されています。
（1,000～1,500ppm以下での
維持が目安です）

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

ウイルスに負けない4つのポイント



みんなで予防して、元気に学校生活を送ろう！

ウイルス予防チェック！

- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 手洗いをした
- ☐ マスクをつけた
- ☐ しっかり寝た
- ☐ 教室の換気をした
- ☐ せきやくしゃみは
  ハンカチやひじでカバーした



保健室から

寒くなると、
かぜやインフルエンザが
流行しやすくなります。
「換気」「手洗い」「睡眠」
は、自分と友だちの健康を
守る大切な習慣です。

きれいな空気で
ウイルスを追い出して
元気に学校生活を
送りましょう！



～ きれいな空気で　みんなの笑顔が　もっとふえる ～