



令和8年2月発行

1-3 佐藤

1-3 鳩野

今年度も残り2ヶ月となりました。まだまだインフルエンザやコロナウイルス感染症等が流行しています。寒い日が続きますが、休み時間には教室の窓をしっかりと開けて、換気を行ってください。継続して、感染症を予防しましょう！

## 2月疲れに注意！！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない・・・など、気になることはありませんか？もしかしたら、それは「2月疲れ」かも!?

2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

自分のペースでOK



## 1月13日（火）学校保健委員会を開催しました

学校医の渡辺先生、松吉先生、学校歯科医の緒方先生、学校薬剤師の高濱先生、PTA会長の保護者様から、ご助言いただきました。

★ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」がある。

「良いストレス」は、自分を高めていく過程に良い刺激となって関わっていく。一方で「悪いストレス」は、自分でコントロールできなくなったり、長く続いたりする。

★ストレスで身体に症状が出ている人もいますので、症状が出る前に何か手立てを見つけて、一人で抱え込まないようにして、ストレスとうまく付き合っていってほしい。

★乳幼児のむし歯は激減しているが、年齢が上がるにつれて、むし歯や要観察歯が増えている。最近では、若年性歯周病が増えてきている。（免疫機能が原因とも言われている）注意しながら見ていってほしい。



生徒保健委員会の取組「ストレスと上手につき合おう」を発表しました。これからも積極的に活動していきたいと思っています。

## ストレス対策 3つの「R」

- Rest（休養）・・・疲れているときは、「寝る」ことが役立ちます
- Recreation（気晴らし）・・・好きな時間を過ごしてリフレッシュ！
- Relax（緊張をほぐす）・・・深呼吸やストレッチで心と体の緊張をほぐしましょう



## 先生方へ インタビュー

①朝食は、何をよく食べますか？

ご飯とみそ汁

②好きな食べ物は何ですか？

甘いもの♡

③健康で気をつけていることは？

特にない

④高校時代の一番の思い出を教えてください

全国大会に2回行ったこと。内容は秘密です（笑）

⑤ストレス解消法を教えてください

言いたいことを言う

⑥松高生へ一言お願いします！

もっといろんなことを頑張りましょう!(^~^)

情報処理科

藤田先生



イラスト 1-3西本さん

①朝食は、何をよく食べますか？

卵かけご飯、納豆ご飯

②好きな食べ物は何ですか？

焼肉、かつ丼、唐揚げ、オムライス、ハンバーグ、甘い物

③健康で気をつけていることは？

よく食べて、よく動いて、よく笑って、よく寝る

④高校時代の一番の思い出を教えてください

部活動

⑤ストレス解消法を教えてください

好きなものを食べて、温泉に入って、寝ます！

⑥松高生へ一言お願いします！

人生楽しむために、今頑張りましょう！！

情報処理科

坂本先生



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔をみて直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

● 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

● 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

● 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

