



2月保健だより



寒さの中にも春の気配🌱そろそろ心もあたたかくしていきたい時期ですね。
自分にぴったりの”心の充電方法”をチェックして、気分を軽くしていきましょう。



心の充電タイプ診断🔍🌟

4つの質問のうち、A・B・C・Dのどれが一番多く当てはまるかをチェックしてみよう。
同数だった場合：どちらのタイプの力も持っている（＝両方の回復方法が自分にあうということ）

Q1 放課後、どっと疲れが出た…。
そんな時、あなたが一番したいと思うのは？

- A. 外に出て体を動かす
- B. 誰かと話して気持ちを共有する
- C. 一人で静かに過ごす
- D. 好きなもの・趣味に没頭する

Q2 テストが返ってきてちょっと落ち込んだ…。
どうやって切り替える？

- A. ジョギング・ストレッチ・筋トレ
- B. 友達や家族に「聞いて～」と話す
- C. 深呼吸して一人で気持ちを整理
- D. 音楽・ゲーム・読書などの“ご褒美タイム”

Q3 イライラしたときのあなたの行動は？

- A. とにかく動きたい
- B. 人に話して発散したい
- C. その場を離れて一人で落ち着きたい
- D. 好きな動画を見るなどして気分転換したい

Q4 どんなときに気持ちがいちばんラクになる？

- A. 汗をかいたあと
- B. 誰かと笑い合ったとき
- C. のんびり一人の時間を過ごしたとき
- D. 好きなことをじっくり楽しめたとき



どのタイプが良い・悪いはありません！

それぞれに長所があり、「自分の充電方法を知っておく」ことが心の健康の第一歩です！



Aが多いあなたは…

アクティブ回復タイプ

◆特徴

- ・ストレスがたまると体がムズムズ
- ・運動することで頭がスッキリ
- ・イライラが汗と一緒に流れていくタイプ

◆相性がいい回復方法

- ・ウォーキング、ストレッチ
- ・体育の授業を全力でがんばる
- ・5分間その場ダッシュ、ジャンプ

◆ワンポイントケア

「疲れすぎの時は、無理せず軽い運動でOK！」
疲労が強いと逆効果になるので軽めを意識すると◎

Bが多いあなたは…

トーク回復タイプ

◆特徴

- ・心のためこむと苦しくなりやすい
- ・話すことで整理できるタイプ
- ・共感してくれる人の存在が大事

◆相性がいい回復方法

- ・友達、家族にはなす
- ・先生やSCに相談
- ・書いて気持ちを整理

◆ワンポイントケア

「話す相手を選ぶ」
安心できる人に話すことで効果が倍増！

Cが多いあなたは…

クールダウン回復タイプ

◆特徴

- ・人が多い場所やにぎやかさで疲れやすい
- ・一人になって心を整えるタイプ
- ・刺激が少ない環境がリラックスにつながる

◆相性がいい回復方法

- ・深呼吸、瞑想
- ・休み時間に静かな場所で休む
- ・景色を見る、空を見る

◆ワンポイントケア

「一人の時間は悪いことではない」
心を守るためにとても大切なスキル◎

Dが多いあなたは…

ごほうび回復タイプ

◆特徴

- ・好きな物事がエネルギー源
- ・楽しみがあると頑張れるタイプ
- ・気分転換の切り替えが上手

◆相性がいい回復方法

- ・好きな音楽やゲーム、動画
- ・甘い飲み物でひと休み
- ・趣味の時間を5分だけ作る

◆ワンポイントケア

「好きなことを計画的に取り入れる」
やりすぎて生活リズムを崩さない範囲で◎

📖 1分でできる！心と体のリセット

授業、宿題、部活、友達つきあい…

毎日いろいろある中で、気づかないうちに心も体もぎゅっと力が入ってしまうことがあります。

そんなときに役立つ、どこでもできる1分ケアを紹介！👉

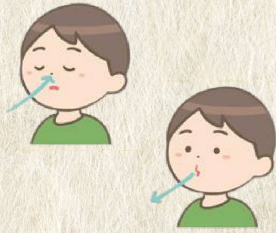
① ゆっくり呼吸でリラックス

<やり方>

1. 鼻から4秒かけて吸う
2. 口から6秒かけて吐く
3. これを3～4回繰り返す

<効果>

- ・イライラが落ち着きやすい
- ・試験前の緊張や、気持ちがざわざわするときに◎
- ・寝る前にやると眠りやすくなることも



② 姿勢リセット

<やり方>

1. 背筋を伸ばし、胸を軽くひらく
2. 肩を後ろにゆっくり10回まわす
3. 軽く上を向き、大きく息を吸う→吐く

<効果>

- ・肩こり予防
- ・呼吸が深くなって、気持ちがスッと楽に
- ・勉強の集中力UPにも



③ 目のホット休憩

<やり方>

1. 手のひらをこすって温める
2. そっと目の上に当て、10～15秒温める
3. これを3回繰り返す

<効果>

- ・目の緊張がゆるんで頭がスッキリ
- ・勉強後、スマホの後に特におすすめ



④ 心を“今”に戻すリセット

<やり方>

1. 今、感じていることを3つ心の中で言う（例：椅子の冷たさ/空気の音/足の感覚）

2. 深く1回、息をする

<効果>

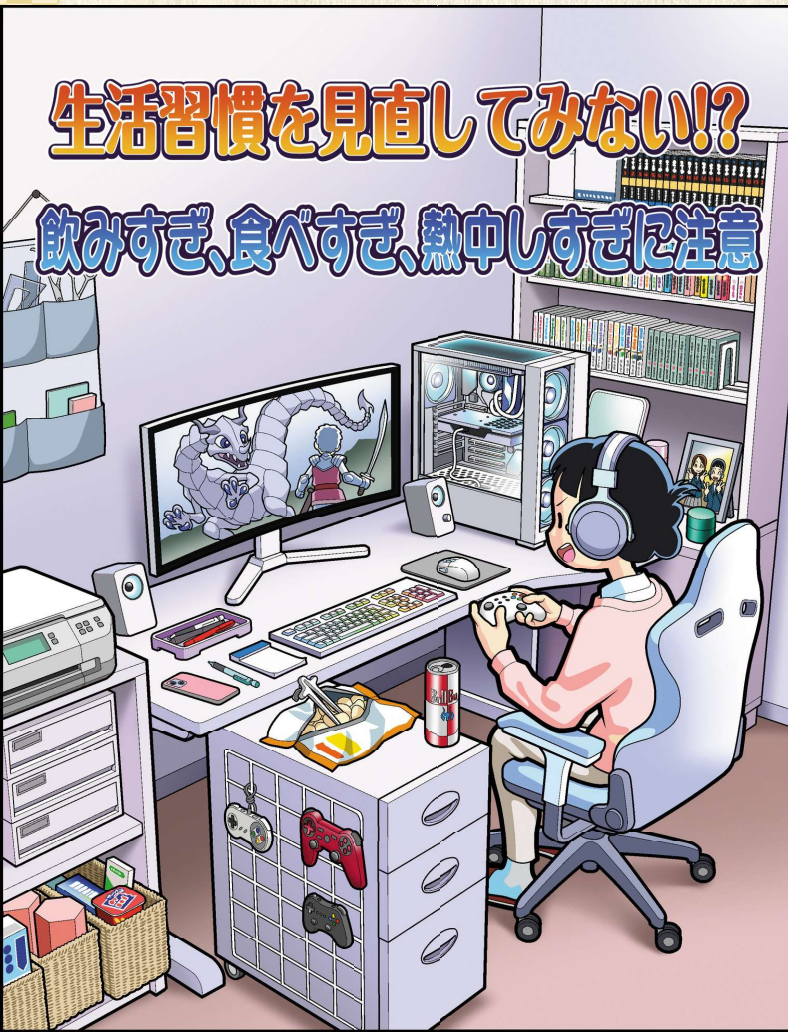
- ・考えすぎによる疲れが軽くなる
- ・頭がクリアになって切り替えやすい



♡♡♡♡♡ 7つのちがいをさがそう ♡♡♡♡♡

生活習慣を見直してみない!?

飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意



生活習慣を見直してみない!?

飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意

