ほけんだより　2

For Your Health

北方学園中学校保健室　令和５年２月

寒い日が続いています。１月２４～２６日の「今季最強寒波」は、３年生の私立入試と重なり心配されましたが、無事に受けることができてほっとしました。暦の上では２月４日の「立春」で春を迎えますが、一般的には１月下旬から２月にかけて１年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。

さらに、気温が低い状態は、様々な感染症の原因でもあるウイルスが活動しやすい時期になります。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にも継続して取り組んでいく必要があります。保体委員会が、空気清浄機や加湿器を準備してくれたり、休み時間の換気をしたり動いてくれています。しかし、学校全体では「やらなくても大丈夫」「面倒くさくなった」というふうに長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。今一度気を引き締め直して、元気に過ごすための取組を続けてほしいと思います。

★★★

ストレスってなんだろう？

何となくこころが重たい…そう感じることはありませんか？

私たちの体とこころには強いつながりがあります。体の調子が良くないと気分が落ちこんでしまうように、悩みごとがあると頭痛や腹痛などの症状が出ることもあります。

・ストレスの仕組みとは？

私たちのこころは、生活の中で嬉しいこと、悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む・・・こうした事が積み重なるとイライラして物や人にあたったり、やる気がなくなったりするなど、様々な影響が出てしまいます。

・ストレスをためないためには？

★好きなことをする。（音楽を聴く、本を読むなど）　★体を休める。（早く寝る、湯船にゆっくりつかるなど）

★友だちや家族、先生に相談する。

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。

いろいろ試して、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

中学校の先生方のストレス解消法を紹介します！

ストレスはない！ためずにその都度解決するので！
【池野校長先生】

・感動するドラマや動画を見て涙を流すこと。
【石田教頭先生】

・ボーッとする（犬と話をする）。
・大きな声を出すようなことをする。（スポーツなど）
【河野先生】

・自分の好きな曲を聴く。
・スイーツを食べる。
【金丸先生】

・図書館内を散策。特集コーナー、子どもの本コーナーなど広く見て回る。【山本先生】

・散歩やスポーツ、読書。
【廣瀬先生】

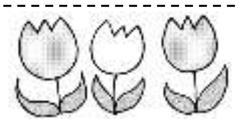
・頭の中の雑念を思う存分浮かべ、その後瞑想する。
【鳥越先生】

・息を深く吸って空気が全身をめぐるイメージをして吐き出す（悪いものを出すイメージ）。
・ひたすら野菜を切る。　【樋口先生】

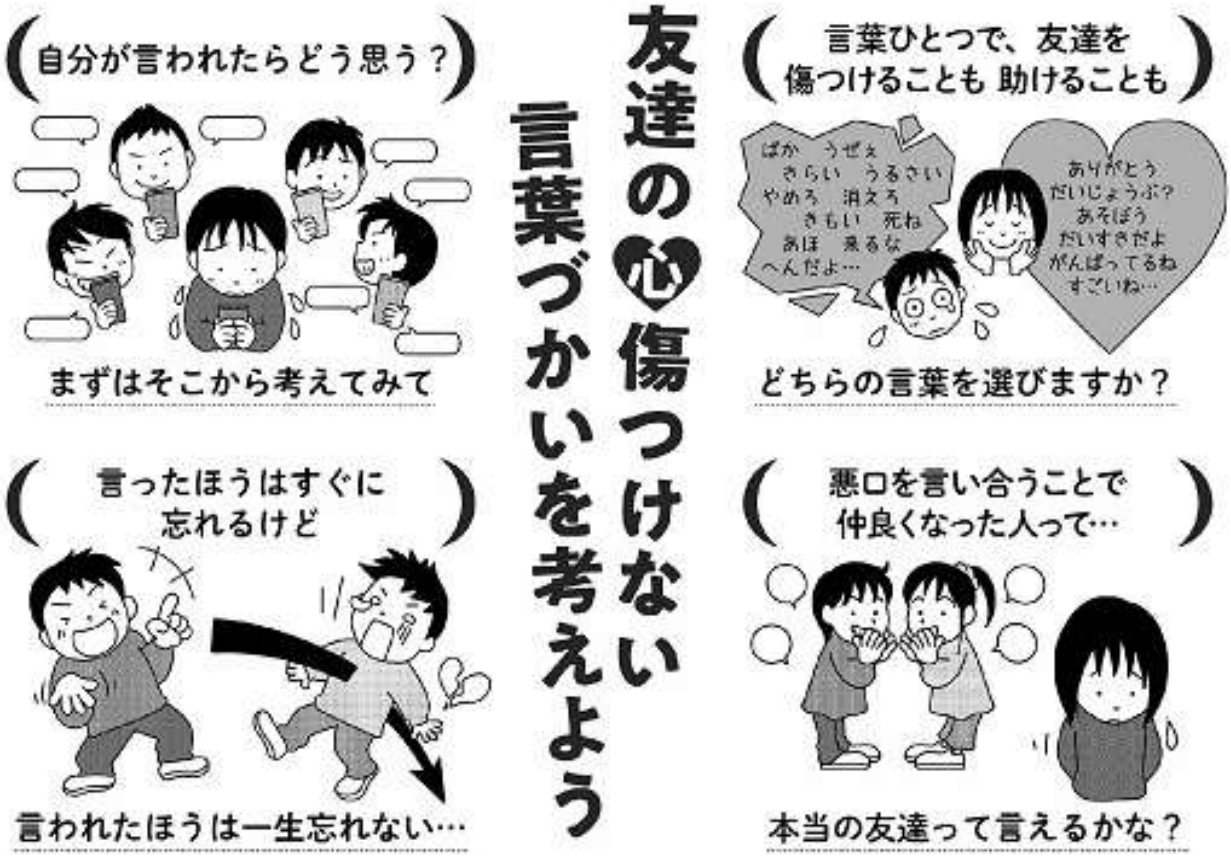
・とにかく寝る！ひたすら歌う！甘い物を食べる！
【永野先生】

・好きな音楽を聴きながらドライブ、ランニング！
【黒木先生】

・家族や友だちと話す。ご飯を食べながらだと楽しい♪
・体を動かす！ランニングやバレーなど。サボり気味…笑
【松永】



友達の心傷つけない言葉づかいを考えよう



良い言葉を使っていると良いことが起こり、不吉な言葉を使っていると悪いことが起こると言われます。また、口にした言葉は脳が自分へのメッセージだと感じ、自分に戻ってきます。人の文句や汚い言葉などいわゆる「マイナスの言葉」ばかり使っていると、自分自身がマイナスの考え方になってしまいます。自分が口にする言葉は、良い言葉や言われて嬉しい言葉を使う方が自分にとってもまわりの人にとっても毎日が楽しい生活になります。

「ことば」の意味を辞書で調べると、「人が声に出して言ったり文字に書いて表したりする意味のある表現」とあります。声にする言葉だけでなく、文字として残る言葉も同じです。今は、ＳＮＳ等で言葉があっという間に拡散します。相手の気持ちをよく考えて言葉を選び、言葉にプラスの力を持たせることができると良いですね。

にぎればこぶし　ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に、心ないひと言は相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。あなたはどんな言葉を友だちにプレゼントしますか？

２月は「性に関する教育週間」があります！

１・２年生は、どんな内容にするか先生方と相談中です。

３年生は、県立入試が終わった後に宮崎県助産師会の方からの講話を計画中です。

「性に関する教育」とは「生き方に関する教育（生教育）」です。自他のいのちの尊さを実感し、生きる力を身に付けましょう。お楽しみに！