

心も身体も健康で過ごそう！



# 保健だより



平成 30 年度 弥富中学校保健室発 2 月 1 日発行

【今月の保健目標】

◇健康で明るい生活をしよう

【今月の安全目標】

◇身の回りの環境を整え、安全に生活しよう！



早いものでもう 2 月。1 月は「行く」2 月は「逃げる」3 月は「去る」と言われるように、1 月があっという間に過ぎてしまいました。3 年生は私立・専修学校推薦受験も終わりいよいよ私立一般受験が目前に！体調管理に気をつけながらがんばってくださいね。巷では猛威をふるっているインフルエンザも、本校では終息に向かいつつあります。がまだまだ油断は禁物です。B 型が待っていますから。まずは健康を第一優先で生活してくださいね。予防には 1 に手洗い、2 にうがい、3 にマスクだそうです。心がけて生活しこの寒い冬を乗り切って暖かい春を待ちましょう！



## ★ストレスを人生のスパイスに★

「ストレス」と聞くとつい悪いものと捉えてしまうけど、上手につき合えば人生のスパイスにすることができます。まずは、ストレスを知ることから始めましょう。

●ストレスがたまると・・・

【心】ささいなことでイライラする、静かにしていてもドキドキする、など

【行動】目をパチパチさせる、髪の毛を抜く、爪をかむ、など

【体】頭痛、腹痛、吐き気、暑くないのに汗をかく、筋肉がけいれんする、など

◎心が軽くなる《自分癒しマジック》

【自分へのささやきチェック】

ミスをしたときに自分を責めるのではなく、「原因は何か？」「このミスを教訓にして、次はがんばろう」とつぶやけば、気分が変わります！

【自分で自分の親友になる】

親友に声をかけるつもりで、自分をほめたり励ましたりなぐさめたりして、気分を前向きにしてあげましょう！

【心の疲労度を知る】

緊張、心配、動揺、怒りなどは心のエネルギーを大量に消費することも。

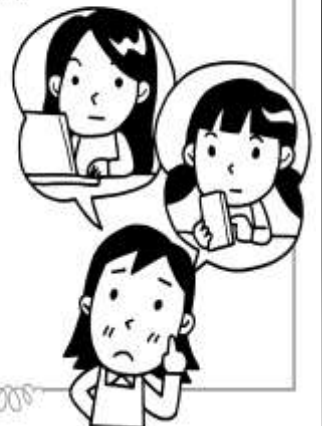
リラックスして心の疲れを見つめ直し、その日のうちに解消しよう！



## 考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のやったことをほめられる、しんどいときに共感してもらえる、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込みますね。かつて、言葉には人間の理解を超えるような不思議な力が宿っていると信じられていた...そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えています。

近年、メールや SNS などが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにも徐々に新しい形が生まれてきました。でも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える...そんなことを心がけていきたいものですね。



コンディションをととのえて...

### いざ本番! 7つあるよ

コンディションをととのえて...

### いざ本番!



まだまだ心配・インフルエンザ  
自分でできること、3つ。



つぶやき 皆さんはスポーツ観戦は好きですか？私はどんな競技でもTVでやっているのと観てしまう派です。特にこの時期は駅伝やマラソンが楽しみ。先日行われた都道府県対抗駅伝、女子は愛知が優勝、男子は7位でした。中学生から社会人までの7人がタスキをつなぎます。一緒に走っている気分になりドキドキしながら応援していました。最近ではサッカーやテニス、卓球、バスケットといろいろな競技を応援し、テンションを上げている私です。スポーツ好きの皆さん、談義しましょう！