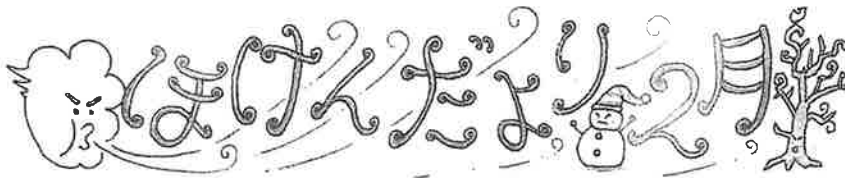


令和7年 2月7日(金)

伊良波中学校保健室

2月の保健目標

心の健康について考えよう



寒いが続いていますね。体調を崩す生徒も増えてきています。県内では、インフルエンザの流行警報が続いており、油断は禁物です!!

みなさんは感染症予防の基本である『手洗い』、『咳エチケット』を徹底し、規則正しい生活習慣で免疫力をつけて、流行に備えましょう。



受験生のみなさんへ

もうすぐ受験の日がやってきますね。緊張していますか？

早く終わってほしい!という気持ちと不安が入り交じっていると思います。今日は受験の日までの間にぜひ心にとどめてほしいことを伝えます。

①あなたは必ず成長している!“1ヶ月前の自分”と比べよう。

(人と比べてはいけない。自分自身が成長しているか、それが大切)

②大変なのはあと1ヶ月!この1ヶ月は本気出すと、覚悟を決めよう!

(ついだらけたくなってしまうけど、最後まで気を抜かずに)

③健康第一。食事と睡眠はしっかりと。

(頑張りの成果を出せるのも心身の健康が必須!)

④「大丈夫、頑張っている」自分を励ます呪文を唱えよう!

(好きなミュージシャンの歌詞やペット、好きなアイドルの名前でもいい元気になる呪文をつぶやこう)

あなた達はこの1年本当に頑張ってきました。その成果を受験の日に出せるよう、保健室から応援しています。とにかく**健康第一**ですよ~!!



運動には気分転換と

記憶力アップの効果が!

運動すると脳が活性化され、気分転換を図ることが出来ます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

「え〜、運動走るの〜」と思った人もいるかと思いますが、運動は簡単なものでかまいません。

毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手をグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や校舎内では階段を使って「歩く」のもいいですね。



~心の健康を考えよう~

心の不調はからだの不調につながります。心も成長する思春期。心の健康のために自分に必要なことを考えてみましょう。ストレスをどう解消する?怒りはどうやって? 今月は自分の心と向き合ってみましょう。



「相談力」も大切な”カ”です。誰かに相談できていますか?

「相談する力」は、今みなさんの時期はもちろん、大人になってからも、とても大切な力です。誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、落ち着いて自分の考えを整理することができます。特に、困っている事や悩んでいる事がある人は、解決する方法を一緒に考えてくれる大人に相談することも大切です。

いつも**心**に持ってこよう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする♡

なんとなく調子が出ない♡

ちょっとしたことでイラっとする♡

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

本当の気持ち を伝えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

