

すこやか 2月

神守中学校保健室
令和4年2月18日

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。新型コロナウイルス感染症の拡大が心配な状況で、まん延防止等重点措置が延長されました。引き続き、マスク着用、手洗い、換気、三密を避けるなどを心がけて過ごしましょう。



保健目標 健康で明るい生活を送ろう

学年の終わりが近づいてきました。勉強や生活について、1年のまとめに向かっていてのではないのでしょうか。みなさん、心も体も元気に過ごせていますか？

心や体に元気がないと、そのサインは「頭が痛い、お腹が痛い、気持ちが悪い、だるい、やる気がなくなる、怒りっぽくなる」などの不調となってあらわれることがあります。

生活リズムを整えると体はもちろん、心も安定すると言われています。「疲れたな・・・」と感じた時は無理をしないで、いつもよりゆっくり休んで元気を取り戻してくださいね。

からだをめぐる いろいろなリズム

リズムがおかしくなると...

睡眠のリズム	食事のリズム	体温のリズム	生活のリズム
▼ 朝、起きにくくなる	▼ 食欲がなくなる	▼ 運動がつかなくなる	▼ すぐ落ち込んでしまう
▼ 何をしても楽しくない	▼ すぐ病気になってしまう		

心が元気になる「ふわふわ言葉」を使おう

言われると心がほんわか温かくなる「ふわふわ言葉」。言葉には大きな力があります。普段から自分が言われたらうれしい言葉や幸せな気持ちになる言葉をたくさん使うようにしたいですね。

【ほめ言葉】 すごいね。やったね。上手だね。気がきくね。いいね～。

【はげまし言葉】 ファイト。がんばろう。一緒だね。その調子。

【おたすけ言葉】 だいじょうぶ。ドンマイ。手伝おうか。

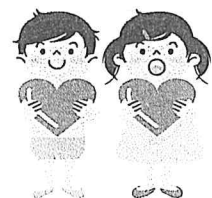
【ハッピー言葉】 ありがとう。うれしいな。たのしいね。おめでとう。

よかったね。これからもよろしくね。大好きだよ。

【あいさつ】 おはよう。さようなら。ごめんね。おつかれさま。 など

友達と良い関係を築くためには、どのような言葉を使うとよいのでしょうか？

たくさんの「ふわふわ言葉」で、神守中のみなさんが笑顔で過ごせるといいですね。



「はさみで指を切った…!」そんな時みなさんはどうしますか?絆創膏を貼ったり、ひどい時には病院に行ったりしますよね。けがをして傷ついたところが分かっているならば、すぐに適切な手当てをすることができます。

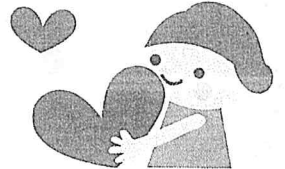
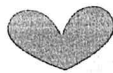
では、心はどうでしょう?

心は形がなく目に見えず、もちろん触ることなんてできません。

だれかの心ない言葉に傷ついたり、悩みや心配ごとがあっても気づきにくかったりします。もしかしたら、あなたの何気ない言葉や行動が原因で傷ついて、心を痛めている人がいるかもしれません。

逆にあなたの言葉に励まされたり、勇気づけられたりしている人がいるかもしれませんよ!

『心』。見えないからこそ
相手の心も自分の心も、
大切にして毎日を
過ごしたいですね。



アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!



Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



なんで連絡
くれなかったの?



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

心と心が通じ合う「I(アイ)メッセージ」で自分の気持ちを伝えよう!