2月のほけんだより

令和５年２月１日
熊谷市立三尻中学校
保 健 室

先月は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、学級閉鎖も行いました。元気でいることの有難さをしみじみ感じた人も多かったと思います。

俳句などに使われる季語。「山」には季語に合わせて４つの表現があるそうです。まだまだ寒さが厳しい冬の今は「山眠る」。そして、もうすぐやって来る春は「山笑う」です！！みなさんは「笑う」準備はできていますか？

受験生である３年生はもちろん、みなさんが体調管理を大切にしながら、やり残していたことはスッキリと！ 充実感や達成感で終われますように！と心から祈っています。

（ちなみに夏は「山滴（したた）る」秋は「山粧（よそお）う」だそうです。）

『２月の保健目標』

心の健康を考えよう

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分 鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、１年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。１日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

思春期の今、友達関係で悩んだり、少しのことでイライラしたり、自分のことで落ち込んだりすることは、誰にでもあることです。大人になるための大切なステップでもあります。

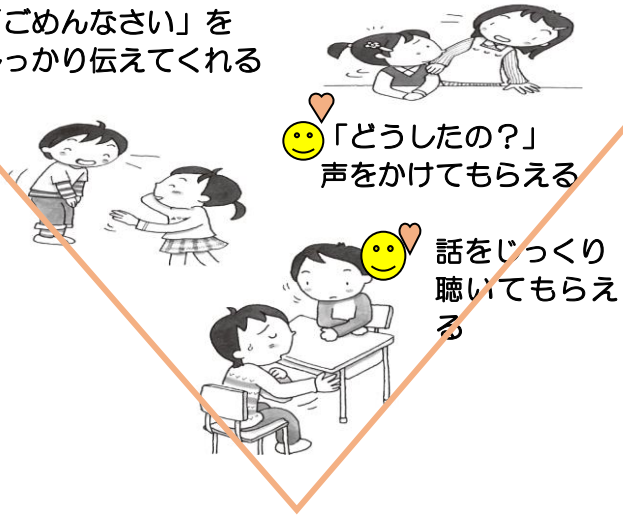
でも「そのまま」でいるのもつらいですよね。
「考え方を少し変え」たり、「気分転換」したり、
「相手には少し思いやりを」もったりすることで
気持ちが少し軽くなることもあるかもしれません。

傷つくなぁ。悲しい

- 陰口や悪口を言う
- 1対複数は特につらい
- がんばっている ことをからかう
- 自分の考えを押し付ける

救われるなぁ。嬉しい。

- 「ありがとう」「ごめんなさい」をしっかり伝えてくれる
- 「どうしたの？」声をかけてもらえる
- 話をじっくり聴いてもらえる



I(あい)メッセージで自分も相手も大切に！

【「私」はこう思った・こうしたい】という「私」が主語になるメッセージになるように意識すると相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

例えば友達のミスで試合負けした時

なんでミスするの？！
ちゃんと練習した？？

私は一緒に勝ちたかった！だからすごく負けて悔しい。また練習がんばろう！

Iメッセージ

「あなたが悪い！」と「あなた」を主語にして感情的に伝えると相手は傷ついたり、怒りを感じたりして「一緒に勝ちたかった」という本当の気持ちが伝わりにくくなってしまいます。

YOUメッセージ

その症状は【花粉症？】それとも【カゼ？】

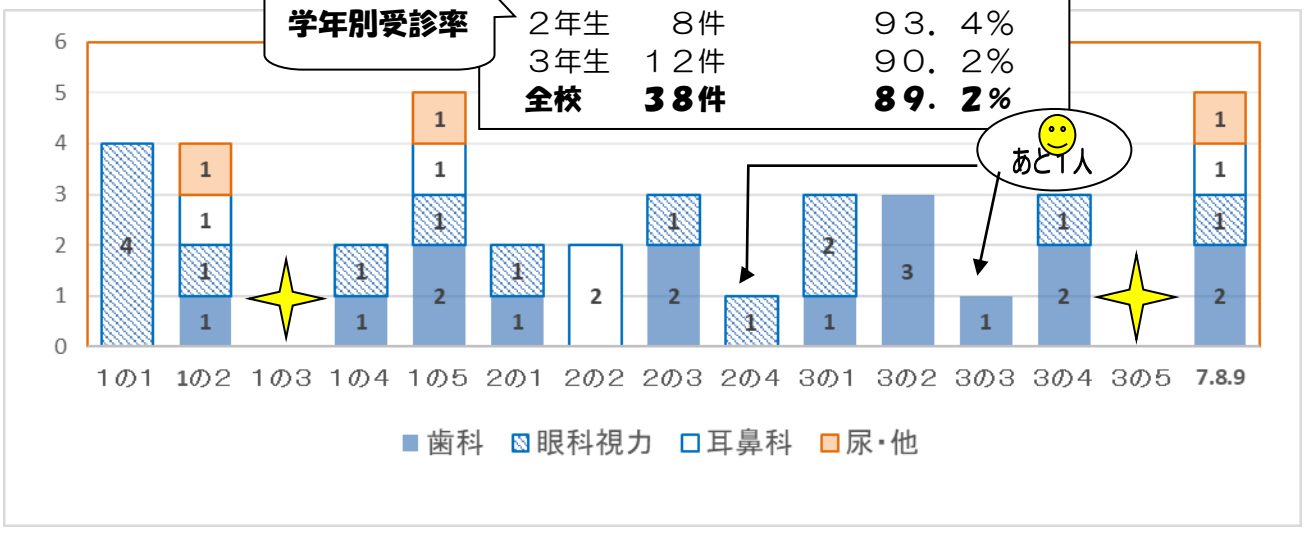
どちらも症状が強い時は受診しましょう

花粉症	カゼ
☐ くしゃみが発作的に連続して出る	☐ 時々くしゃみが出る
☐ 透明でサラッとした鼻水	☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
☐ 熱はないか、あっても微熱	☐ 微熱や高熱がある
☐ 目のかゆみや、涙が出る	☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる	☐ 時間に関係なく症状が出る
☐ 症状が２週間以上続いている	☐ 症状は数日でおさまる

免疫力も大切！
規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

来年度に持ち越さないで！受診しましょう！ ~1/27現在~

【目標】受診率100％

学年別受診率

１年生	１８件	８３．３％
２年生	８件	９３．４％
３年生	１２件	９０．２％
全校	**３８件**	**８９．２％**