

# 保健だより 2月



習志野市立  
第一中学校  
保健室



保健室前の梅の花が咲いてきました。とてもきれいな濃いピンク色の花です。みなさんもぜひ見てみてくださいね。

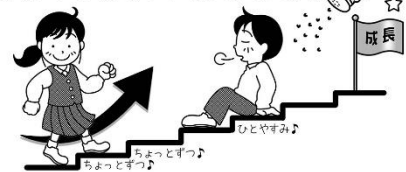
先週あたりより、のどの痛みや咳による欠席者が増えています。本校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席者はあまり増加していませんが、県内全体ではまだ増えているようです。こまめな換気を行い、引き続き、体調管理に気をつけて元気に乗り切りましょう。

## 今月の保健目標 心の健康について考えよう

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、ストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは、日々様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。例えば、「宿泊学習」というストレスラーを考えたとき、好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスとなるのに対して、あまり好きではない人は「面倒くさい」「憂鬱」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

適度なストレスは、  
人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。



よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと、心だけでなく、身体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく付き合っていきたいですね。

### ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

### 自分のペースで

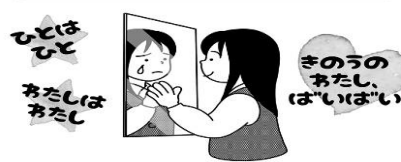


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

### 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

### 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

## 気になる?ならない? 既読と未読

多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかがわかる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。



便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

## がんばれ！受験生！

3年生のみなさん、いよいよ本格的に入試も始まっていますね。

受験勉強の疲れ、不安…などなど、とにかく「早く無事に終わってほしい！！」という気持ちかと思えます。

あともう少しです！暖かくなるころには、みなさんの明るい笑顔が見られるように保健室から応援しています☆

☆緊張や不安が強いときは…☆

首の後ろを温めるとホワ~っとしてリラックスできますよ。

ぜひお試しあれ！



### 保護者の皆様へ

先月、手紙やさくら連絡網でもお知らせしましたが、2月27日（火）に学校保健委員会が開催されます。本校のスクールカウンセラーである生川 由里子先生にお話をさせていただきます。

コロナ禍を経て、子どもたちや学校を取り巻く環境も大きく変わりました。今まで当たり前に行っていた日常生活や学校行事なども制限があった数年間で、人との関わり方、人との距離間などに悩む生徒が増えたように感じます。今回の学校保健委員会ではそのような背景も踏まえてお話をさせていただく予定です。

すでに参加申し込みの締め切りは過ぎていますが、まだ受け付けておりますので、ぜひご参加ください。

【日時】2月27日（火）13：30～15：00

【会場】第一中学校 一時校舎2階

【テーマ】「子どもの心の健康 ～子どものSOSに気付いたら～」

【講師】生川 由里子 先生（第一中学校 スクールカウンセラー）