



今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返ると、いろんなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、勉強や部活動、人間関係等において基礎となる心や体の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたら嬉しいです。

3月9日は「サンキューの日」だそうです。日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。みなさんは「感謝の言葉」をいくつか知っていますか。進級や進学する前に友だちや家族、お世話になった方々に日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ
お世話になりました **いただきます** また遊ぼう
ごちそうさま **助かったよ** 参考になったよ
一緒にのクラスでよかった **元気もらったよ**
うれしい おかげさまで **光栄です** **さすが!**
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



言葉以外の情報 どのくらい大切?

■メラビアン法の法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声を流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



■どのくらい意識できてる?

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか? 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。



1年間を振り返ろう

～保健室の1年～

1年間たくさんの人が保健室に来室しました。体調が悪い人やけがをした人はもちろん、身長や体重を測りたい人、先生と話をしに来てくれた人もいました。その中で、1年間【4/1～2/24】に体調が悪くて来た人とけがをして来た人をまとめました。

ケガで来た人数

456 人

多かったケガ

- ★ 打撲
- ★ 捻挫・突き指
- ★ 擦り傷

体調が悪くて来た人数

1001 人

多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 腹痛
- ★ 気持ち悪い

みなさんは1年間健康に過ごすことができましたか。心の健康はどうでしょうか。心も体も健康に生活を送るためには、生活習慣を整えることが基礎となります。勉強や部活動を一生懸命したり、思いっきり遊んだりするために、まずは自分の生活習慣を見直して、改善できそうなところは改善していきましょう。

また、インフルエンザがまだ流行っているようです。感染症対策も忘れずにしましょう。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

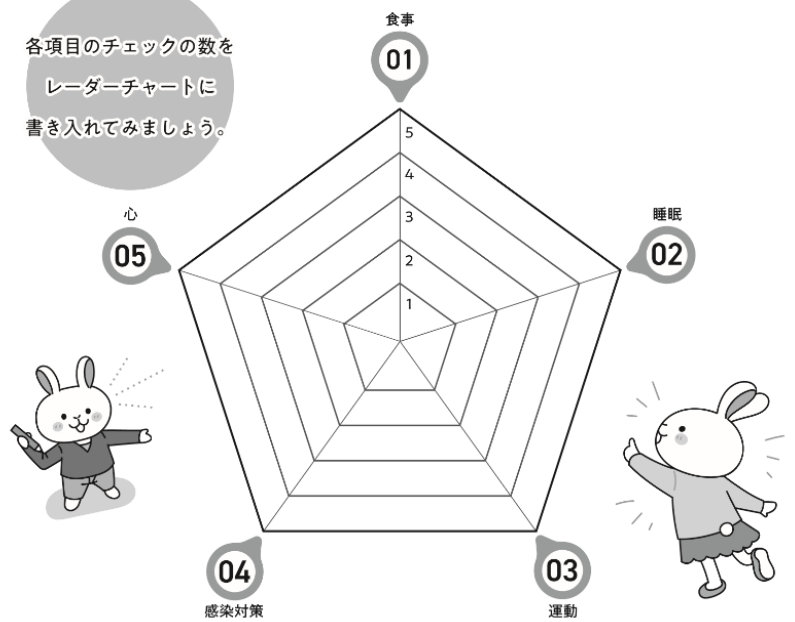
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ヒント & アドバイス

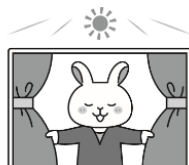
01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけではなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

