

伊佐中学校 保健室

暦の上では立春。長い夜がだんだん短くなってきて、朝方も夕方も明るい時間が延びてきます。 まだまだ寒いですが、春に向かって明るくなっていくこの時期。3年生は私立高校の入試が終わり、 ホッと一息。次は公立高校入学試験や卒業に向けてあと一踏ん張りしてください。1年生と2年生 も次の学年に向けて準備しましょう。



4時間目が終了後、配膳室前でみなさんが 手洗いをしている様子を見ていると、ほぼ全 員がハンカチを持ってきていますが、中には ハンカチを忘れたと言って苦笑いしてごま かす人も…。手洗い後、濡れたままにしてお くと、乾いているときと比較して何倍も汚れ (細菌・ウイルスなど)がつきやすくなります。

それでは、せっかくきれいに洗っても台無しです。手の汚れをきれいに落とした後には、清潔なハンカチやタオルできちんと水分を拭き取って、手を乾燥させることも大切です。ハンカチもそのままにしておくと雑菌、ウイルスが増殖します。ハンカチも毎日変えて清潔なものを使いましょう。

自分はダメな人間だと思うことがありますか?

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある?」と質問した研究があります。

下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では「?」の数字はどれく





日本	?	%
中国	56. 4	%
アメリカ	45. 1	%
韓国	35. 2	%



答えは72.5%です。他の国よりグンと高く、日本人の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」ことです。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてみてくださいね。



思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰のこころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか?



クールダウン



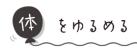
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

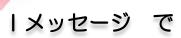


鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!



アイ

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。



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" | 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。

