

厚げんだよ2月

2021年2月5日

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「？」の数字はどれくらいでしょうか。



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ます。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。

※ 国立青少年教育振興機構(2015年) 「高校生の生活と意識に関する調査報告書 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -」より

イライラ

と上手につきあおう

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ツとしたり…。「怒り」は誰の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のでしょうか？

イラッ… としたときの

クールダウン

① 数をかぞえる

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。



② その場を離れる

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。

③ ゆっくり呼吸をする



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！

④ 体をゆるめる

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。

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！



なんで連絡
くれなかったの？

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



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな