

# ほけんだまり 2月

国頭中学校 保健室  
平成26年 2月



## 2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

桜が咲き、暖かい日が続いていますね。明日2月4日は立春で暦の上では「春」になりますが、2月は、急に気温が下がることもあります。又、県内全域ではインフルエンザ流行警報がでています。生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょうね。

## からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。  
私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



### ●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

### すいみん

●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

### ●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

### しよくじ 食事

●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。

### ●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

### トイレ

●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。

♪♪「いいウンチ」って?♪♪

- ★案に、スッキリ出せること。
- ★少なくとも1週間に2~3回は出ること。

## \*インフルエンザの出席停止期間について\*

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

- ・発熱した翌日に解熱しても、5日を経過するまでは出席停止となります。又解熱（平熱）した日によって出席停止期間が延期されます。（4日以上発熱が続いた場合）\*1月14日発送公文参照
- 集団生活のため、御理解の程よろしく願い致します。

## ☆朝から体調が悪いときは、無理をせずに休養をとりましょう

まだ、まだ心配がなぜ「インフルエンザ」 ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。

インフルエンザの場合は 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

# 今日は教育相談月間



教育相談月間が始まりました。わずかな時間ではありますが、担任の先生に じっくり  
と自分の話を聞いてもらえるいい機会です。特に大きな悩みはなくても、自分でも気づいていなかったことに気づいたり、日頃気になっていることが話せたり！ 生徒とゆっくり話せることは、先生たちにとってとてもうれしいことです。これを機会に、担任の先生や他の先生方、スクールカウンセラーの先生に相談したりすることが、気軽にできるようになってくれたらいいなと思います。

## ストレスのサインかも

新学期が始まって、もうすぐ1カ月。心の疲れも出てくるころです。

朝、起きるのがつらくなった。

よくイライラする。

好きなものでも、

おいしく食べられない。

家族や友達と話すのがめんどろ。

楽しいと思うことが減った。

土日は寝ていることが多い。

夜、眠れないことがある。

これらはストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養をとりましょう。保健室でも相談にのりますから、いつでも声をかけてくださいね。



くやしい

負けたくない

うらやましい



こんな気持ちは、何かをがんばるときの支えになりますが、度が過ぎると、心の「鬼」に姿を変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住みついているのですが、1つのことにとらわれすぎたり、過ぎたことをくよくよ考え込んだりしていると、どんどん大きくなり、やがて、あなたの心まで食べ尽くしてしまうかもしれません。時には、心の中にも豆まきを。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれません。

## アサーション度チェックリスト

「アサーション」とはのぞましい自己表現のことをいいます。しかも自分を適切に表現しつつ、しかも相手を攻撃したり傷つけたりしない自己表現のことをいいます。次のチェックリストで自分のアサーション度を見てみましょう（「はい」か「いいえ」で答えてください）。

(I) 自分から働きかける言動	(II) 人に対応する言動
1 あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか。(はい・いいえ)	11 人から誉められたとき、素直に対応できますか。(はい・いいえ)
2 あなたは、自分の長所や、なしたげたことを人に言うことができますか。(はい・いいえ)	12 あなたの行為を批判されたとき、受け答えができますか。(はい・いいえ)
3 あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか。(はい・いいえ)	13 あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。(はい・いいえ)
4 あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に気楽に入っていくことができますか。(はい・いいえ)	14 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。(はい・いいえ)
5 あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。(はい・いいえ)	15 あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。(はい・いいえ)
6 あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。(はい・いいえ)	16 あなたはパーティーや催し物への招待を、受けたり断ったりできますか。(はい・いいえ)
7 あなたは、人に援助を求めることができますか。(はい・いいえ)	17 押し売りを断れますか。(はい・いいえ)
8 あなたが、人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現することができますか。(はい・いいえ)	18 あなたが注文した通りのもの(料理とか洋服など)が来なかったとき、そのことを言って交渉できますか。(はい・いいえ)
9 あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。(はい・いいえ)	19 あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。(はい・いいえ)
10 あなたは、適切な批判を述べることができますか。(はい・いいえ)	20 あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか。(はい・いいえ)

「アサーション・トレーニング」平本典子 日本・精神技術研究所 1993年より

「はい」が10以上あれば、アサーション度は普通以上です。「いいえ」は自己表現がうまくできていないことを示します。(I)、(II)のそれぞれの領域で半分以上「いいえ」があると、ふだんの生活や人間関係で支障を感じる可能性があります。