

今月の保健目標：心の健康について考えよう

2月に入りました！2月は「立春」を迎え、春が始まる月とされています。寒さに背中を丸めていないで、あたりを見まわしてみてください。小さな春が見つかるかもしれません。とはいえ、まだ2月。インフルエンザ警報も引き続き発令中です。(本校では現在罹患患者1名)体調に気をつけて近づいてきた春に備えましょう。



“病は気から”と言われるように心と体は密接なつながりをもっており、そのどちらかが不調である場合、「健康である」とは言えません！今月は心の健康について考えてみましょう！



誰かに悪口をいわれて嫌な思いをしたことはありませんか？逆に、友達の悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？『そんなに悪いことを言った覚えはない』『軽い気持ち(冗談)で言った』ことで取り返しのつかないほど友達の心を傷つけてしまうことがあります。友達の嫌がることを言ったり、やったりする前に少し相手の気持ちを考えてみませんか？自分が言われたら(やられたら)どう思う！？まずはそこから考えてみましょう。

☆友だち「でも」

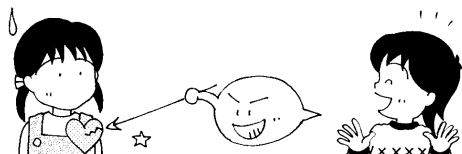
言ってはいけないことがあります！

例えば・・・

顔や体など外見の特徴や家族の事を

悪く言うのは、絶対にダメ！！

もし、自分が言われたら、どんな気持ちになるか考えてみましょう。



☆友だち「だから」

あなたの事を大切に思っているからこそ出てくる厳しい言葉もあります！

例えば・・・

約束を守らなかったり、時間にルーズだったり借りた物を返さなかったりした時。

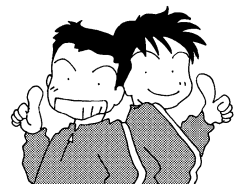
友だちに注意する時・注意された時は、お互い感情的にならないように気をつけましょう。



◎ 相手を理解し、尊重しよう！ ◎

なぜ、人の悪口を言ってしまうのでしょうか？「自分の考え方と違うから・性格が合わないから etc…」原因は様々だと思います。でも、よく考えてみてください。みなさんの周りには、どんな人がいますか？自分と全て同じという人は一人もいないと思います。自分とは違う顔、体格、性別。また、社会に出れば、いろいろな年齢・職業・国籍の人たちがいます。大事なモノ・好きなモノ・考え方も人それぞれ。

あなたの大切なものは、他の人にも大切にしてほしいですね。他の人も同じです。一人ひとり自分と違ってあたりまえ！お互いの考えや大切にしているものが何か、まず理解し、尊重した上で、友達・周りの人と関わってみませんか？



◎「自分らしさ」って何？◎

～人とは違う自分・・・「自分らしさ」を大切に！～

「自分らしさ」ってどんなことでしょうか？他の人よりも目立つこと？みんなが持っていないモノを持つこと？確かに「見た目」も大事かもしれませんが、でも、他の人と違うことをしたり、外見で差をつけるだけが「自分らしさ」ではないような気がします。本当の「自分らしさ」は、目に見えないところにあるのではないのでしょうか。



無理をして他の人と差をつけなくても人はひとりひとり違うもの。誰かのマネをするのではなく、自分とじっくり向き合うところから「自分らしさ」は始まるのです。人とは違う自分、「自分らしさ」を知り大切にすることこそ、友達の「その人(自分)らしさ」を理解し、相手の気持ちがわかる人になっていけるのではないのでしょうか。

心の健康のために脳にも休憩を

3年生は受験勉強、1・2年生はテスト勉強と脳をフル回転させる時期ですね。しかし、勉強ばかりだと脳が疲れてしまいます。からだ全体の司令塔は脳。その脳が健康でないと体の働きは悪くなります。また、勉強以外に楽しみたいことをする時間がとれないとイライラしてストレスに…。

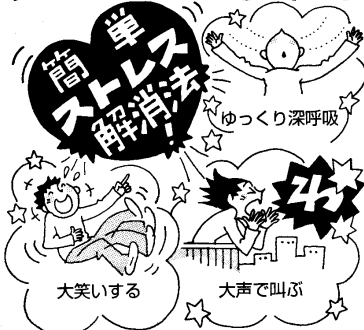
頑張る時とのんびりする時のメリハリをしっかりとつけ、交互に繰り返すことで脳の疲れをとり、効率的に勉強をすることが出来ます。また、そのメリハリが勉強によるストレスを解消し、心の健康にもつながります。



試験対策
食べ物編

がんばるあなたをサポートします！

ストレス癒えますか？



- DHA：脳内の情報伝達をスムーズにし、記憶力の低下を抑える。
- EPA：血液の流れをスムーズに。目の疲れや肩こり解消に効果あり。
《サバ、ブリ、マグロ、イワシなど》
- ビタミンC：感染症への抵抗力を高める。
《みかん、いちご、柿、ジャガイモなど》
- ビタミンE：細胞老化を防ぎ脳を活性化。
《うなぎ、たらこ、アーモンドなど》

健康も
実力のうち

2月1日～7日は

生活習慣病

予防週間

バランスのとれた食生活
肉は少なめ
野菜は多め
いろいろな食べ物を



油分・塩分・糖分
ひかえめに
スナック菓や
清涼飲料水に注意！



適度に運動する



十分な睡眠



正しい生活習慣を身につけて、すっきりと健康なからだ