

ほけんたより2月

No.9 2023年2月 式下中学校 保健室

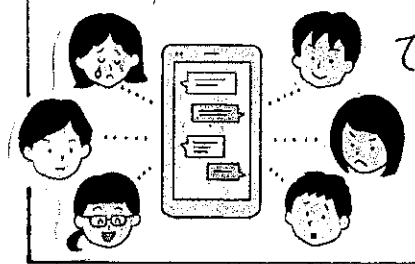
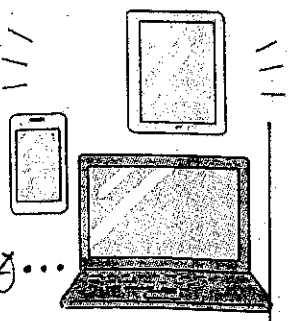


寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年で最も寒くなるといわれます。寒さが厳しくなれば、それだけ体調もくずしやすくなります。これまで以上にしっかりと防寒対策が必須です。ポイントは重ね着!! ぶ厚い上着を着るより効果的です。下着やTシャツ・体操服、セーターなど、素材の違うものを重ねることであたためた空気の層ができるからです。室内と屋外、運動する時など、場面に合わせて調整してくださいね。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

X-メールやSNSなどネット上でのコミュニケーションツールの普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりすることが当たり前になってきています。いつでも・どこでも・離れていても... という便利さの一方で、自分の考えを正確に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」などトラブルにつながる場合もあります。自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで、大きな目的のひとつです。表情や口調などから推し量ることが難しい分、より一層相手の立場などを考え、思いやる必要が必要だと言えらるのでは無いでしょうか。



このころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は、「目に見えない怖いもの」を表しています。あなたの中にある「鬼」は何ですか?

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...



怖いものはこの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんな時は自分をほめることを習慣にしてはどうでしょうか。(日の終わり)



「今日もいっはい頑張った!」と自分をほめてあげてください。こぼの「豆」をまいて、こぼの「鬼」を追い払いましょう!

2月の相談室

心の相談室開室 (昼休みと放課後)

6日・13日・20日(月)

中たい先生とお話できます。授業の様子を見に行かれますよ。

スクールカウンセラー来校日(予約制)

3日・17日・3月3日(金)

予約は、担任の先生が保健室菅原まで伝えてください。

*1・2年生は担任の先生との相談週間もありますよ。