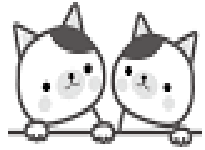


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R6.9.5

夏休みが終わり、またいつもの学校生活が始まりました。2学期は、大きな行事が続きます。体力的にも、精神的にも、かなりエネルギーが取られて、クタクタになることもあるでしょう。そんなときは、少し肩の力を抜いてリラックス。深呼吸しながら、今出来ることをコツコツ進めていくことが、この秋の大きな収穫となるはず。小さなことから、一歩ずつ。



今月の保健目標

ケガを予防しよう

自分の機嫌は、自分でとる！

ケガ発生の要因の1つに「心の状態」があります。イライラしていたり、元気が出ない時は、集中がとぎれ思わぬ事故につながります。感情コントロールが難しい中学生では、安全に行動するためにも「心の状態」を良くしておくことは欠かせない条件となります。

そこで、自分で自分の機嫌を取る方法（ストレスの対処法）を見つましょう。機嫌は直せるということを知ることが、感情と上手に付き合うためのポイントです。

感情にしばられてるなあと感じたら、まずは一度そこから抜け出して、自分をリセットしてみましょう。それで自分の機嫌を取れたら、いずれ自信につながっていきますよ。

自分の機嫌を取るために、変えてみよう！

身体の状態を変える

- 【呼吸を整える】
ゆっくり吸って、おなかの底から吐きだす。呼吸を感じよう。
- 【好きな感覚を楽しむ】
心地の良い音楽やにおい、好きな写真や動画を見る、おいしいを感じる など
- 【生活習慣を整える】

言葉を変える

周りから聞こえてくる言葉以上に、自分が話している言葉が、自分の気分に大きく影響します。何気なく口にする言葉を、自分が喜ぶ言葉に変えてみましょう。失敗したとき「ダメや、最悪」とつぶやくのをやめて、「ドンマイ、ラッキー！」に変えると、嫌な感情が動きだし消えていきます。人に対する汚い言葉遣いも全部、聞いているのは「自分」です。

意識の向き先を変える

嫌だなあと思うと「何が原因か」と探りがちだけど「自分はどうしたいのか？」をまずは考えましょう。原因探しは、嫌な感情を繰り返し思い出すことになり、感情が入れ替わりません。似たような嫌な気分が、どんどん蓄積されます。自分で本当はどうしたいのかを考え始めると、人に助けると言いやすくなります。話を聞いてもらうことで、自分の考えを整理できます。

小さい時は、見て見て！、ほめて！が満たされれば機嫌も直せたけど、大人に近づけば周りのご機嫌を取ってくれなくなります。だからこそ、自分の機嫌は自分で直せることと、直す方法を知ることによって、毎日少しずつ変えることができます。「自分はどうしたいのか？」と考えながら、いつもの生活の中で「楽しい！」「ワクワク♥」を探していきましょう！

今月の保健関係行事

- 2日（月） 身体測定
- 19日（木） 体育祭練習特別時間割 開始
- *体育祭 10月3日（木） 予備日7日（月）



水筒を工夫して、いつもより多めに、水分を準備する。



爪は短く、切っておく。長い爪は、レッドカードです！！

体育祭練習、始まります！

からだの準備もわすれずに！



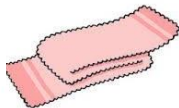
しっかり寝て、しっかり食べる！



タオルとやる気を忘れずに持ってくる。



毎日、汗を洗い流して、疲れをためないようにする。



ないと、思わぬ事故につながります

