



# ほけんだより



2月



FEBRUARY

いちき串木野市立羽島中学校

2月4日は立春（りっしゅん）です。暦の上では“春”ですが、まだまだ寒い日が続きます。防寒対策をして温かくすごしてください。



## 「きもち」ってなんだろう??

「きもち」には名前がついていて、その気持ちになるとカラダが反応してドキドキしたり、ムカムカしたり、スキップをしたくなったりします。うれしいことがあったら、自然と笑顔になったり、悲しいことがあると涙が出てきたりしたことは誰にでもあると思います。何かを体験したときに湧き上がってくる「きもち」は一つではなく、複数の「きもち」があると言われます。

では、こんな時には、どんな気持ちになるでしょうか。

兄弟げんかをしました。先に意地悪してきたのは、弟なのに、泣いた弟がお母さんに助けを求めたので、一方的に自分だけ叱られました。どんな気持ちになりますか。

例：くやしい90%、弟への怒り100%、お母さんへの怒り100%、悲しさ80%

あなたなら、どんな「きもち」になるでしょうか？



同じ出来事を体験しても、思う「きもち」は人それぞれです。一人一人ちがうのは、育った環境やその人の性格など、いろいろなことの影響を受けて作り上げられるものだからです。心の「しなやかさ」や「受け入れる力」がちがうこともあります。

一人一人ちがうものですから、相手の「きもち」が分かるためには、想像するしかありません。最近、「共感」することが大切と言われます。そのためか、相手の「きもち」を尊重したいという思いが強すぎて、自分の「きもち」が分からなくなってしまう人がいます。自分の「きもち」が分かるということはとても大切なことです。

さて、もし、自分の「きもち」と相手の「きもち」が一致しないときには、どちらを優先しますか？

じゃんけんで勝って劇の主演をやることになりました。けれど、じゃんけんに負けた友達が泣いてしまいました。ゆずった方が良かったのでしょうか…。なんだか気になります。

あなたならどう考え、どう行動しますか？

自分の「きもち」を優先するか、友達の「きもち」を優先させるかはどちらでも良いのです。大切なのは、「きもち」の整理をしながら、自分の意思で自分の行動を選ぶことです。「きもち」に沿った行動ができないときは「心のつかれ」がたまってきます。自分の心の様子を感じながら「今回は相手に合わせておきたい」「今回はゆずれないな」ということを自分で見極めて、判断をしていきましょう。

## 冬は鼻呼吸がおすすめ

人間の身体には、ウイルスから身体を守る働きがあります。鼻呼吸をすることで次のような効果があります。鼻呼吸は、初めは難しいかも知れませんが、何度もすることで上手になります。



### フィルター機能

鼻毛や粘膜が、ウイルスや細菌、花粉、ほこりをキャッチして、身体の中に入るのを防ぐ、フィルターの役目をします。

### 加温・加湿機能

冷たく乾燥した空気を吸い込んでも、喉の奥で温めることができます。湿度も80-85%まで上昇させることができ、乾燥から身体を守ります。

### リラックス効果

鼻呼吸はゆっくりとした深い呼吸を促すため、副交感神経が働きやすくなり、リラックス効果が得られます。これにより、睡眠の質が向上し、成長ホルモンの分泌が促進されることが期待できます。

## 保健室からのつぶやき



今月は、いつも保健室前に掲示をする「まちがい探し」を掲載してみました。小さいので、とても難しいです。Sorry! テスト勉強の合間に探してみてください。7つありますよ。答えは保健室前にあります。

