

ほけんだより 2月 がつ

いちき串木野市立羽島中学校

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

笑顔とともに大切なのが「ありがとう」という感謝の心です。3月9日は「サンキューの日」。「ありがとう」を実際に口に出して伝えてはいますか？ちょっと恥ずかしいけど、言葉で伝えることも大切です。



「気持ち」って何だろう???

私たちは、学校の授業で「他人を思いやろう。」とか「作者の気持ちを想像しよう。」などと、自分以外の人の気持ちについて学んだり考えたりする勉強や練習をたくさんします。でも、人の気持ちを想像する前に「自分の気持ち」について、考えてみませんか。

気持ちは目に見えないので、なかなか分かりにくいものです。同じことを経験しても、自分の気持ちと友達の子の気持ちは違いますし、親友や親だとしても同じ気持ちということはありません。それが気持ちの素晴らしいところでもあり、難しいところでもあります。大人でも、自分の気持ちが分からなくなることがあります。

気持ちとは、人が感じる感覚に名前をつけたものを言います。赤ちゃんの時には、「心地よい」と「心地悪い」の2種類です。2種類から、成長するにつれて気持ちの種類が増えていきます。これからたくさんの本を読んだり、音楽や絵などの芸術にふれたり、いろんな人と関りをもつと、もっともっと気持ちの種類が増えて、豊かになっていくかもしれません。

♡ 心の温度計 ♡



この1年間で 何回 言えた?



何回 言われた?

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

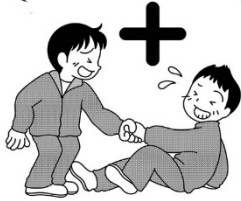
大切なのは、どんな気持ちも「自分の気持ちは自分だけのもの」だということです。心地よい気持ちだけでなく、心地悪い気持ちも、自分の心や体の状態を教えてくれる体からの大切なサインです。例えば、怒りの気持ちも自分を守るための大切な気持ちです。

また、気持ちは時間が経つと変化するものです。自分が今、どんな気持ちか、感じたままの自分の気持ちをそのまま受け入れてみましょう。

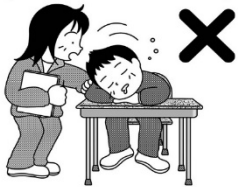
参考図書：「10才からの気持ちのレッスン」

株式会社アルク 発行

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



普段から助け合っている姿を見かけているので、安心しています。

「助け合って、引き受けて、声かけあって、いたわって」生活できたら、寒い時期でも心は温かくすごせそうですね。

保健室からのつぶやき



睡眠について

先日、あるテレビ番組で、「1時間多く寝るとやせる」と言われていました。皆さんはどう思いますか。睡眠不足が太る要因になるとはよく聞かれる話です。好きなものを食べて、たくさん寝るだけで体形を維持できるなんてステキな話ですが、私は、そんなにうまい話はないのではないかと思います。

さて、皆さんは自分に適した睡眠時間を知っていますか。

冬休みの生活を振り返って、何時間くらい寝たら、朝、すっきりと起きることができたか、考えてみてください。私は、自分のことをたくさんの睡眠が必要な人だと思っています。(多分、9~10時間睡眠くらいが最適だと思います。長いですよ。幼いころからでした。)

実は、私は、冬休みにぐうたら生活をして、自分が何時に起きると快適に暮らせるか、試してみました。眠くなったら寝て、起きたい時に起きる、という生活を数日繰り返していたら、なんと、完全に1日1時間ずつずれていき、最終的に寝る時刻が0時、起きる時刻が10時になってしまいました。そこで危険を感じて止めました。人間は25時間サイクルなので、日の光を浴びて学校や仕事に行き、24時間にリセットすることが大事だと言われますが、その通りだと実感しました。そして、自由に生きるより、自分で自分を律して、規則正しく生きるほうが私には合っていると思いました。なぜなら、私たちは、決まった時刻に学校や仕事に行く社会のリズムがあるからです。社会のリズムに合わせて生きるには、決まった時刻に起き、決まった時刻に寝る習慣が大切だと思った冬休みでした。

でも、これもぐうたら生活をしてみなければ、分からなかったことです。ぐうたらは良くないと思われがちですが、良くないと言われることを経験して、本当に良いことが分かるってこともあるものですね。みなさんも、今のうちにいろんな経験をして、いろんなことを考えて、良いほうへと進んでいってくださいね。

注意!!

私は、不規則になった生活を元に戻す方法を知っていますが、中学生が一人で不規則な生活を正すことは難しいと思いますので、安易にまねはしないでください。生活リズムのことで困った時は相談してください。