



# ほけんだより

## 1月

いちき串木野市立羽島中学校

あけまして  
おめでとうございます



笑う門には

来る~!!

2025年,新しい年になりました。

今年の目標は立てましたか?

私の今年の目標は、「一步を踏み出す」ことです。人は,新しいことをしようとすると臆病になるものです。先が見通せないことや自分への自信のなさから,不安になるのでしょうね。

ですが,「こうしたいけど不安だからやめよう」という気持ちを克服して,今年はしたいことに挑戦する「一步」の年にしたいと思います。ちなみに,いくつになっても挑戦してみたいことはあるものです。そして,若いときこそ,挑戦しやすいものです。校長先生も3学期の始めにそう話していましたね。今年も引き続き,みなさんの新しい挑戦を応援したいと思います。

1月の保体部の目標は「**感染の予防に努めよう**」です。

各クラスでは,保体部のみなさんが,朝,2時間目の休み時間,給食時間に換気をしていると思います。換気をしないと感染症がはやりやすくなるだけでなく,具合が悪くなることもあります。寒いですが,1時間に1回は換気をしてさわやかな空気を入れましょう。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ

あんなこと

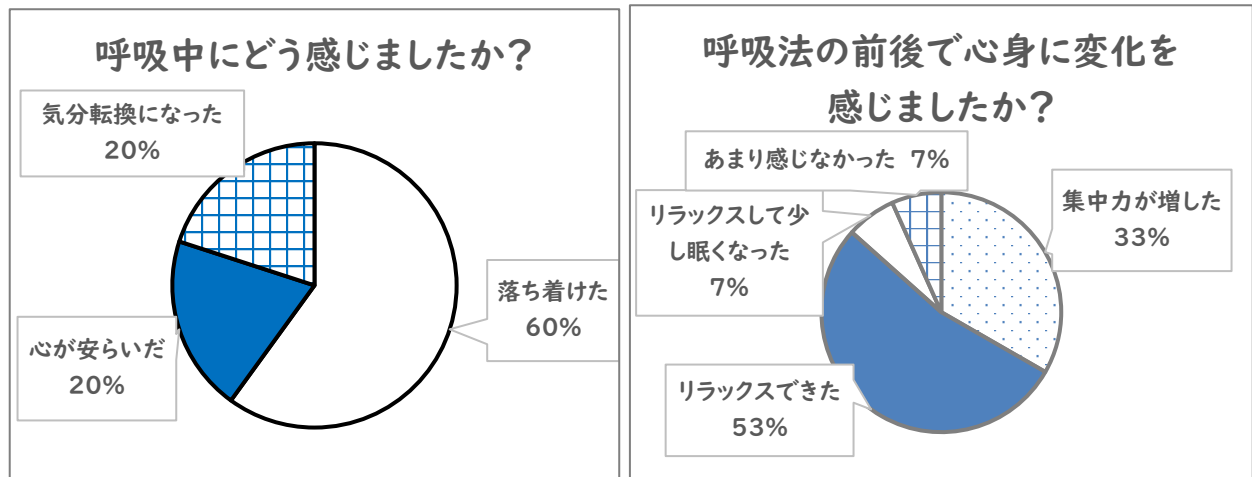
こんなこと



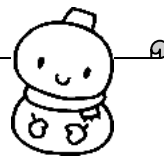
## 「10秒呼吸法」を実施して」 by生徒会保体部

12月の保体部の活動では、朝読書の後にストレス解消のための「10秒呼吸法」を実施しました。初めての試みに不安もありましたが、みなさんの協力で静かに実施できました。保体部の新たな挑戦にご協力いただき、ありがとうございました。その後のアンケート結果をお知らせします。

- 動画を見て呼吸法ができましたか 全員ができたと回答
- 実施しやすかったですか 全員が実施しやすかったと回答
- これからも続けていきたいですか 全員が続けていきたいと回答



### 保健室からのつぶやき



#### 「不機嫌」は伝染する

みなさんは、不機嫌は伝染すると思いますか。

慶応義塾大学の満倉先生の研究では、伝染することが証明されました。ストレス度を脳波で測定すると、ストレス度の高い人の近くにいると、ただ見ているだけで見ている人の脳波もストレス度が高まってくるそうです。また、人はポジティブな気持ちは長続きせず、ネガティブな気持ちは長く続くそうです。私は、これを聞いて、子どもが小さい頃に、子どもの前で他の人の愚痴をこぼしていたのは、良くなかったと反省。これからは、ポジティブな自分であることに努めようと思いました。自分の機嫌は自分でとりましょう。でも、一番いいのは、ネガティブな自分を見つけたら、その気持ちを解放する方が効果的なようです。

さて、伝染するのなら、自分がどんなにポジティブになろうとしても影響を受けますよね。そんなときは、どうしたらいいのでしょうか。簡単にまとめると、次のようなことがいいようです。

- ① 逃げる。不機嫌な人に近づかない。一人になる。
- ② 香りのいいものを嗅いだり、好きな物を食べたり、好きな音楽を聴いたり、五感を使って自分の好きなことをする。
- ③ いやなことが共通する人と過ごす。

心地よく生きるための参考にしてみてください。