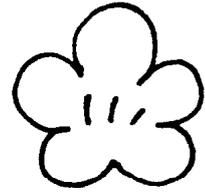


保健だより

大泉学園中学校保健室

2月号 H.30.2.27



2月の保健目標

心の健康を考えよう

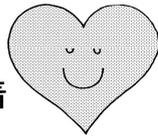


マイナスの感情

悲しい、不安、腹が立つ...

マイナスの「感情」に対処するために
知っておいてほしいこと

プラスの感情



人間には様々な「感情」があります。うれしい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」というものは、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあった時には、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友だちから憎まれ口や皮肉を言われた時、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」と言えるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったり、ケンカになってしまいかも知れません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます。....。では、そうならないためにはどうすれば良いのでしょうか？

例えば、嫌なことを言われた時に腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違い、コントロールすることができます。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、そのことをしっかりと認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。マイナスの「感情」がわき起こった時は、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。

好きな音楽を聞く、友だちとおしゃべりをする、お笑い番組を見て笑う、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする....。

例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。
意識してストレス発散や
リラックスを心がけるように
してください。

◆ポケットに手をつっこんだまま歩いている男子諸君へ!

寒さで手が冷たいからか、学生服のズボンのポケットに手をつっこんだまま歩いている男子をよく見かけます。それどころか、先日はいくつかの階段をものすごいスピードで駆け下りている人もいて、私の背筋は凍りつきました。想像されるでしょうか?

ポケットに手をつっこんだまま階段で転ぶ
⇒ポケットからとっさに手が出ない
⇒顔や頭を床に強打する



そうなるからでは遅いのです。ケガをして痛い目にあうだけでなく、打ち所が悪ければ、命にも関わる問題です。

ちょうど良い機会なので、老婆心ながらもう一言言わせてください。こんな人達も目にしました。

- ①朝礼が終わって教室に戻る際、体育館の出口で『おはようございます』と声がけされている校長先生に、ポケットに手をつっこんだまま『おはようございます』と挨拶をしている人
- ②先生方とお話をしたり、指導されている時に、ポケットに手をつっこんだまま聞いている人
- ③スキー教室前検診の時に、ポケットに手をつっこんだまま校医さんとお話をしようとしていた人

全く悪気はなく、ただ知らないだけなのだと思いますが、これらはとても失礼な行為で、社会に出てからこんなことをしたら『礼儀を知らない人!』と言われてしまいますので、改めましょう。(うるさい事を言うでごめんね!)

◆スキー移動教室が終わりました!

全国的にインフルエンザが猛威を振るう中、2年生が2月6日からスキー移動教室に出かけました。誰の日頃の行いが良いからでしょうか? 実習3日間ともお日様が顔を出すスキー日和で、気持ち良くスキー実習ができました。

スキー移動教室で印象的だったのは、みんな食事をモリモリ食べていたことです。今の2年生が1年生の時、臨海学校の朝食バイキングでは、体の調子を整える働きのある野菜を取る子が少なくて心配したのですが、スキー移動教室の朝食バイキングでは、ほとんどの子が野菜をたっぷり取っており、『自分の健康を考えた食事が出来るようになったんだ!』と子ども達の成長を感じました。

昼食はおかわりができましたので、みんな静かに『おかわりOK!』の合図を待ち、合図とともにおかわりの列に並んでいました。特に3日目のカレーライスが大人気で、長蛇の列ができていました。

これだけしっかり食べ、夜はスーッと気持ち良く寝息をたてて眠っていたので、大きく体調を崩す生徒も少なく、心配された現地でのインフルエンザ大発生もなく終了しました。

保護者の皆さま、出発前からの諸準備や、子どもたちの体調管理面でのバックアップをありがとうございました。



スキーは楽しいな!