

ほけんだより 2月

九度山中学校
保健室
令和7年1月31日

お正月が来たと思ったら、あっという間に2月。1か月の日数が少ないことから「逃げる2月」ともいわれています。今月は何をしようかな?と思っている間にも時間はどんどん過ぎていってしまうということですね。今月は「これをする」といった何か目標を決め、すぐに行動し有意義な1か月にしたいですね!また、試験や進級、進学など「将来」に目が向く時期でもあります。健康管理に心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。



自分も相手も好きになれる



怒りの上手なつき合い方

怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです。

友達と関わる中で、嫌なことを言われたりして怒りがわいてくるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう



大丈夫。あなたはきっと「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないのでしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう



相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは「落ち着いてからIメッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになるかもしれません。



飲み物で花粉症対策!?



花粉症に
おすすめの
飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



受験生の皆さんへ



受験日が近くなっている人もいますが、緊張していますか?早く終わってほしい!という気持ちと不安が入り混じっていると思います。そんな皆さんに、受験の日までぜひ心にとどめておいてほしいことがあります。

◆あなたは必ず成長している。「1か月前の自分」と比べよう。

(人と比べてはいけない。自分自身が成長しているかどうかを考えることが大切!)

◆大変なのはあと少し!残りの日々、本気を出す!と覚悟を決めよう。

(ついだらけたくなってしまうけど、最後まで気を抜かずに諦めないこと!)

◆何度も言いますが、健康第一。食事と睡眠はしっかりと。

(頑張りの成果を出せるのも心身の健康が必須。自分のからだを大切に!)

◆「大丈夫、頑張っている!できる!」自分を励ます呪文を唱えよう!

(好きなアイドルやペットの名前でもいい。元気になれる呪文をつぶやこう。)

皆さん本当にここまでよく頑張りました!努力は決して裏切りません!!心配なことや不安なことがあれば、保健室に気持ちを吐き出しに来てください。皆さんの悩みを共有して、少しでも悩みやつらさを軽減したいと考えています。



自分を信じて、頑張れ3年生!!応援しています!