

# 保健だより

令和7年2月3日  
加茂市立須田中学校  
どの子も健やかに  
育ってほしい

## 2月の保健目標 心の健康について考えよう！



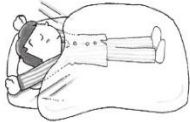
寒い朝…

すっきり目覚める

### ヒット

朝、寒くてなかなか布団から出られないという入、こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがいったときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃん」と吐く呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっ  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ

>>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

## 大事にしたい…顔を合わせたの“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。とくにネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS。多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともメールやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか？ もっと極端なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…？



相手とのすれ違いは、ときに『違和感』から『誤解』『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。

# 相手を認める言葉 アレンジしてご家庭・生徒間で!

～県立教育センター「子どもを認める100の言葉」より～

あこがれる姿だよ  
明日も笑顔でね  
あなたがいるから今日も幸せ  
あなたがいるだけで安心だよ  
あなたが元気なこと それだけでうれしいよ  
あなただからこそ お願いしたい  
〇〇さんがあなたに感謝していたよ  
あなたに会えてよかった  
あなたに任せてよかった  
あなたのおかげで笑顔になれたよ  
あなたの行動でクラスの笑顔が一つ増えたね  
あなたを見て勇気がでたよ  
「ありがとう」って言ってもらえてうれしい  
いい顔しているよ  
いい気付きだね  
いいね  
いいんだよ  
一緒にいられてうれしいよ  
いっぱい話をしてくれてありがとう  
いつもあなたのおかげで助かってるよ  
いつも気持ちのいい挨拶をしてくれるね  
いつも進んで取り組んでいるね  
いつもニコニコ気持ちがいいね  
いつも見ているよ  
笑顔がいいね  
笑顔に救われたよ  
おうちの人もよろこんでいたよ  
おかげで助かったよ  
お手伝いありがとう  
オリジナルの考えだね  
感謝するよ  
感心したよ  
感動した  
がんばっていたこと知っているよ  
きっとできると思うよ  
君がいるだけで強くなれるよ  
君しかできないことだね  
君ならできるよ  
〇〇してくれて気持ちがよかったよ  
今日も会えてうれしいな  
今日も笑顔をありがとう  
きれいに掃除をするね  
工夫がよく分かるよ  
くやしいと思えるほど頑張ったんだね  
この前よりレベルアップしたね  
さすがだね  
さっきの言葉 とってもうれしかった  
集中しているね  
上手になったね  
すがすがしい姿だね

すごくいい質問だね  
すごく助かったよ  
進んで片付けてくれたんだね  
すばらしいね  
先生の期待を超えたね  
先生も知らなかったよ  
そういう行動が自然とできることがすごいよ  
そういう言葉ってあたたかいね  
そうなんだよね  
そのアイデア とっても助かるよ  
その笑顔で元気になれたよ  
その気付きをみんなに広げたいね  
そのていねいさは職人芸だね  
その努力はみんな見ているよ  
その一言で明るくなったよ  
そのままがいいと思うよ  
それがあなたのいいところなんだね  
それってあこがれるね  
それってすてきだね  
それでいこう  
それはすごく大事なことだね  
大丈夫だよ  
助かるよ  
頼もしいよ  
頼りになるね  
できたね うれしいな  
どうやったのか教えて  
友だちと楽しく〇〇したんだね  
ナイスアイデア  
ナイスチャレンジ  
なかなかやるね  
納得したよ  
にっこりしちゃうよ  
ばっちりだね  
前より上手くなっているよ  
また、頼むね  
まねしたいな  
みんなが助かっているよ  
みんなにも教えてくれるかな  
みんな喜んでいたよ  
もっと聞かせてよ  
優しいね  
やっぱり頼んでよかった  
よく頑張ってたものね  
よく気が付いたね  
わかってるね  
私もうれしい気持ちになったよ  
私もそう思うよ  
私も見習うよ  
私もやってみたいな