

# ほけんたより2月



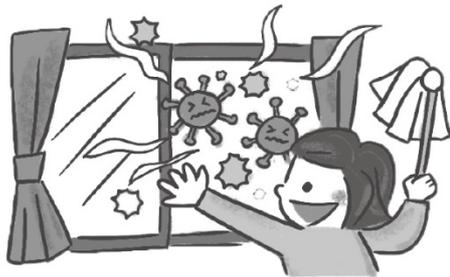
たくさん雪が降り、寒い日が続いていますね。体の調子が悪くなっている人はいませんか？ 2月4日は「立春」といい、<sup>こよみ</sup>曆の上では春の始まりです。この日から吹く暖かくて強い南風のことを「春一番」<sup>はるいちばん</sup>というそうです。春の訪れを感じる名前ですが、まだまだ冷たい空気が流れ込んでくる日も多くあるので、寒さには気をつけて過ごしたいですね。暖かくして体調をととのえ、春が来るのを待ちましょう。

## 感染症に気をつけよう！！インフルエンザも流行しています！



冬は気温が低く、空気が乾燥しているので**感染症が流行しやすくなります**。新型コロナウイルス感染症もですが、今年はインフルエンザも流行しそうです。舞鶴市内では学級閉鎖をした学校も出てきています…。

### 感染症予防のポイントは **減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!** マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!** 食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

特に3年生は受験を控えた大切な時期です。体調不良で本来の実力を発揮できなかった・・・なんて後悔がないよう、**基本的な生活習慣から気をつけて**いきましょう。“**健康管理も実力のうち**”ですよ。

### 試験当日 **こんなことに気をつけて**

### 体も心も **鬼は外!**



#### 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

#### 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

#### 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！

# 言葉のちからで 心もあたためよう

言葉ひとつで人を傷つけたり、元気づけたりと、言葉にはいろいろな力があります。あなたはどんな“言葉のちから”を使っていますか？ 深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいで」、「ほんの冗談なのに」と思うような出来事はありますか？ もしそうだったとしても、誰かを傷つけたのなら、その言葉の責任は言った人にあります。



たとえ仲良しの友達同士でも、あなたの言葉で傷ついている人がいるかもしれません。

言葉には誰かの心をあたためたり、元気にするちからがあります。みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになりたいですね。



あなたが言われて嬉しい言葉、嫌な言葉は何ですか？ それはあなただけでなく周りの人も同じです。嫌な言葉で相手が傷つくのはもちろんですが、その嫌な言葉を一番聞いているのは言っている自分であり、それは自分をどんどんネガティブな考えにさせてしまいます。

例えば、「ありがとう」といった感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが体の中で出ます。言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉「ありがとう」を、今日あなたは何回言いましたか？

セロトニン 心のバランスを整える  
 オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる  
 ドーパミン やる気を出させる  
 エンドルフィン 痛みを知らせる

自分も相手も大切にす **Iメッセージ**

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。  
 こんな言い方していませんか？

**You** メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

**I** メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

**「ヤバイ」はヤバイ!**

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいるかもしれませんが、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。

**食事中** **メールで**

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？