



2022.2
おきべちめ
意岐部中
ほけんしつ

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。1月のほけんだよりにも書きましたが、笑うことで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとてもたいせつですよ。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

3年生のみんな、がんばれー！！

3年生のみなさんは、いよいよ進路選択の時期が迫ってきました。入学試験を控えている人もいますね。感染症対策はもちろん、心身の健康管理をしっかりと、自分が決めた目標に向かって、最後までがんばってください。そうは言っても、煮詰まってしまうこともあります。それは、がんばっている証拠。疲れたとき、誰かに話すと楽になることもありますよ。

保健室から健康アドバイス

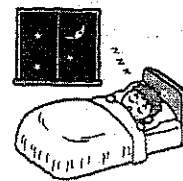
睡眠

① 睡眠時間は0時から6時まで確保しよう

集中力の源であるカテコールアミンは睡眠によって合成され、脳内に蓄えられます。6時間以上の睡眠によって、脳が休まり知識が脳に刻み込まれます。目覚めてから脳が働くには、2~3時間かかるので朝6時には起床しましょう。

② 眠れない時の対処方法

試験前の緊張や不安、夜ふかしの習慣などでなかなか寝付けない時があると



思います。そんな時は体を横にするだけでも疲労回復効果があり、リラックス状態になります。

③ 試験前日は、徹夜や夜ふかしをせず、早めに休養しよう

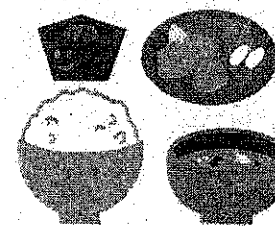
徹夜は翌日の体調を悪くするため、絶対にしないで、体と脳をしっかり休めましょう。

食事



【試験前日】

① 消化の良いものを食べよう



ご飯、野菜を中々にしと和食がベストです。揚げ物やなま物、冷たい物は胃腸に負担がかかるので、避けましょう。

【試験当日】

① 朝食は試験の2~3時間前に済ませておこう

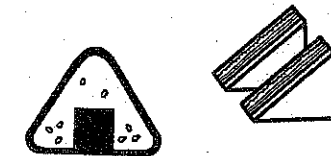
脳のエネルギーとなるブドウ糖の濃度が高まる時間を考えると、できるだけ試験開始の2~3時間前までに済ませましょう。

おすすめ朝ごはん

- ごはん・パン... 炭水化物
- 卵・豆腐・納豆など... たんぱく質
- 豚汁・野菜入り味噌汁・ひじき・かぼちゃなど... ビタミン・ミネラル

おすすめ昼ごはん

- おにぎり・サンドイッチ



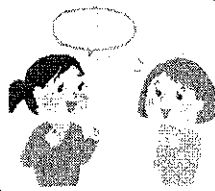
今回も裏面にはカウンセラーだよりをのせています！ぜひ見てね

カウンセラーだよ！



今回は、人間関係の中で意外と難しい断り方について書いてみることにしました。

何かをするとき、お友だちと一緒にやりたいなと思って誘うことがあるのではないのでしょうか。誘うときは、きっと楽しいはず、喜ぶはずと、ウキウキと誘うこともあれば、断られたらどうしようと、ドキドキしながら誘うこともあるでしょう。



逆に、誰かに何かを誘われたとき、自分もやりたいことだったり、日時が合うときはいいのですが、自分が嫌なことだったり、その日は都合が悪いこともあります。いつもほかのひとと同じタイミングで同じことをやりたい気持ちになるわけではないですから、あたりまえのことです。それに、時には、誘われたことが、よくないこともあります。特に、おとなになるといろいろな誘いがあり、自分の責任で応じたり断ったりしないといけなくなります。中学生のうちから少しずつ考えたり断ったりする練習をしていくとよいかもしれません。

誘うときは、真実が違うため、また、日程の都合が悪くて断られる可能性も少しは考えたうえで、応じてくれたらラッキーだと思っながら誘うと、断られてもダメージが少なく感じるでしょう。断られることは、拒絶されたのではなくて、単に内容に関心がなかったり、日時が合わなかったりしただけですから。

そして、断るときは、相手に「誘わなければよかった」「誘って悪かったな」「今度からは声をかけないでおこう」「嫌われているんだ」と、思われないように断ることが大切です。(でも、よくないお誘いには、「あの人はきっとこんな誘いを断るから、誘わないでおこう」と思われる方がよいこともあります)

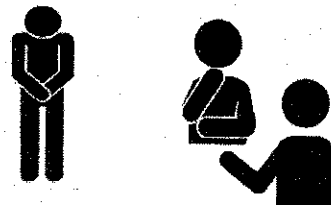
なので、以下のように伝えるとよいと思います。

- ① 誘われたことに対して感謝の気持ちを伝えること。
(断るのは悪いと思ってイライラした気持ちや、ちがう事だといいいのにと嫌な気持ちで断ると、イライラや嫌な気持ちが伝わって、相手も嫌な気持ちになることがあります)

- ② 断ることになった理由(具体的になくてOK)やお詫びの気持ちを伝えること。

- ③ 代案があれば伝えること。

- ④ 「また誘ってほしい」と伝えること。

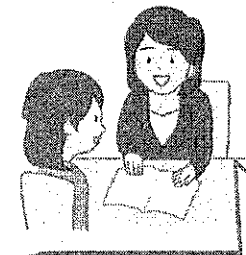


いかがでしょうか？考えてみてくださいね。

上手に誘って、誘われて、応じて、断れて、いい人間関係を持ち続けられるといいですね。

2月 ^{がつ} スクールカウンセラー ^{らいこうび} 来校日

よっか (金) 4日	ごご 午後
18日 (金) にち	ごぜん・ごご 午前・午後
25日 (金) にち	ごご 午後



担任の先生や子ども支援コーディネーターの髙井先生や保健の玉野先生などに予約をして、お気軽にお話に来てくださいね。

スクールカウンセラー 大溝