御徒町台東中　保健だより　3月

令和３年
３月　３日

いつの間にか校内の敷地(しきち)にある河津桜(かわづざくら)が綺麗(きれい)な花を咲かせていました。今年度もいよいよ今月で終わります。３年生の皆さんは進学、１，２年生の皆さんは進級まであと１か月です。色々なことが例年とは違う１年でしたが、無事に１年を終えることができそうです。

日常から手洗いやうがい、消毒などにご協力いただき本当にありがとうございました。来年度が皆さんにとっていい１年になりますように…

１年間を振り返りましょう！

この１年間は皆さんにとってどんな年だったでしょうか？　下の質問に答えて、選んだ番号の数字をたして合計を出してください。合計の数があてはまるところが、あなたへのメッセージです！

質問１　何でも食べましたか？ ①　好き嫌いがたくさんある ②　少し嫌いなものがある ③　何でもよく食べた	**質問２　食後の歯みがきは？** ①　いつもしなかった ②　時々忘れてしまった ③　必ずみがいていた	**質問３　外出後のうがい、手洗いは？** ①　いつもできなかった ②　時々忘れてしまった ③　必ずやっていた
質問４　毎日の排便は？ ①　１週間に１回！ ②　１週間に２～４回 ③　ほぼ毎日	**質問５　朝の目覚めは？** ①　毎朝起きるのがつらい ②　時々起きるのがつらい ③　いつも気分よくスッキリ	**質問６　人との関わりは？** ①　つらいことが多かった ②　時々悩むことがあった ③　いつも気持ちよく接した
質問７　ハンカチ、ティッシュ？ ①　忘れることが多かった ②　鞄の中には入っていた ③　いつも持ち歩いていた	**質問８　爪は伸びていませんか？** ①　いつも伸びていた ②　ときどき切り忘れた ③　いつもきれいに切っていた	**質問９　TV, ゲーム、パソコン** ①　３時間以上見続けた ②　１時間は続けた ③　３０分位で休んだ
質問 10　朝食は食べましたか？ ①　いつも食べない ②　時々食べなかった ③　いつも食べていた	**質問 11　運動はしましたか？** ①　ほとんどしない ②　体育の授業だけの運動 ③　進んで運動していた	**質問 12　ストレスは？** ①　ほとんど解消できなかった ②　時々解消できた ③　ストレスはたまらなかった

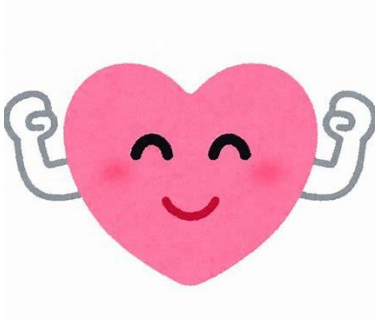
＜合計の数で見てください＞

０～１０点　生活を見直してみましょう。まずは早寝早起きから実践(じっせん)してみてください。
１１～２８点　あともう少し頑張れば、あなたは健康です。３度の食事は決まった時間に食べましょう。
２９～３５点　ほぼOK！③ではなかった項目を重点的に改善しましょう。
３６点　パーフェクトです。これからも今の生活を続けていきましょう。

保護者の皆様へ

今年度は色々と大変な１年でしたが、ご協力いただきありがとうございました。新型コロナウイルス感染症への予防対策はもちろんのこと、夏は熱中症、冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など数々の心配はありましたが、元気に年度末を迎えられそうです。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

新年度に向けて、心も体も整えましょう！



　体を整えると言えば、基本的な生活習慣の見直しや軽い運動を心がけるなど思い当たることはありますが、心はどうやって整えたらいいと思いますか？
人には「感情」があります。感情の中でもマイナスの「感情」、例えば悲しい、不安、イライラなどその対処に苦しむ人もいるのではないでしょうか？

　人間には様々な「感情」があります。嬉しい、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です。しかし、この「感情」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。嫌な目にあったときは、誰でもマイナスの感情がわき起こってきます。友だちから皮肉や嫌なことを言われたら、ムカッと頭にくるのは自然な「感情」です。

　しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとそれがストレスになり、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ら、ケンカになってしまうかもしれません。そうなると、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いいのでしょうか？

　例えば、嫌なことを言われたとき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るのです。「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。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、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。好きな音楽を聴く、美味しいケーキを食べる、友達と愚痴を言いあう、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には、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。

あなたの好きな色は何色ですか？　～色からのメッセージをお届けします～

　１０色の中から好きな色を１色選んでみましょう。もしかしたら、あなたの隠れた性格がわかるかも…！
赤　（情熱家タイプ。自己主張が強く、エネルギッシュです。自分の理想を実現するパワーがあります。）
ピンク　（繊細で優しいタイプ。愛情豊かですが、純粋でナイーブで傷つきやすい面もあります。）
オレンジ（社交的で他人と積極的に関わるのが好きです。外交的で人との関係を円滑にしてくれます。）
黄　（他人に楽しさや陽気さを伝え、周囲を明るくするタイプ。頭の回転が速い人が多いです。）
緑　（控えめなタイプ。温厚で平和を好むことから、好感を持たれます。癒しの緑です。）
青　（冷静沈着で理性的なタイプ。自分をコントロールできる自制心を持っていますが、他人に慎重です。）
紫　（感性に優れたタイプ。性格的には難しく、感情的になりやすい点もあります。上昇志向の紫です。）
茶　（正直で誠実さを持った真面目な人が多いです。他人の相談にも親身になって対応してくれます。）
黒　（プライドが高く孤高の人。自分に対する高い自信と、孤独でネガティブな感情が共存しています。）
白　（純粋、潔白で清純なタイプ。理想を追い求めるため、他人との協調性にはやや欠けています。）

（株）桃園書房　幸運を呼ぶ魔法の色より一部抜粋