

# ほけんだより



令和6月2月19日  
三次市立甲奴中学校  
保健室

立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒いと感じる日があるので、寒さ対策や、引き続き感染症予防を意識していきたいですね。

今回の保健だよりのテーマは、『心の健康について考えよう』です。夕方暗くなるのが早かったり、寒くて雪が降ったり、この時期は体だけでなく心もキュッと縮んでしまう気がします。自分の心の状態について考え、心も体も元気で健やかに過ごしてほしいと思います！

笑う門には福来る！？

## “笑う”とこんなにいいことたくさん！！

人と話をしているときや、面白いことを見たり耳にした時は、自然と笑ってしまいますね。その“笑い”，実は健康的にもたくさん効果があるのです。お腹の底からしっかり笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

毎日、たくさん笑って『こころ』も『からだ』も健康を目指そう！

### 笑いの健康効果

①新しいことを学習するとき働く“海馬”が活性化されて、**記憶力が上がる**

②**免疫力が上がる**

③自律神経のバランスが整って、**リラックス～**

④**筋力アップ！**  
表情筋だけでなく、腹筋もきたえられるよ

⑤**幸福感を感じる**



たくさん笑うことで  
ストレス発散にもなるよ



### 小さな

## しあわせ

探してみよう～



心が疲れているときは、どんなに小さな嫌なことでも、すぐ気になってしまいます。でも、嫌なことばかりではなく、探してみると小さな幸せもきっとあるはず……。小さな幸せ探しが習慣になってくると、不思議と嫌なことに目が行きにくくなって、明るい気持ちになります。試してみてくださいね！

#### ★小林の小話コーナー★

今日は私の心の健康維持方法をご紹介します！！

みなさんは、日々頑張っている自分についてどう思っていますか？ もちろん、周りの人から「よく頑張ったね」と声をかけてもらうのも嬉しいですが、自分で自分をほめることも気持ちの整理の上で大事なと思っています。過剰に自分をほめるのは、ちょっと違うかなとも思いますが、何か行事があった後や、週末など、今週もよく頑張った～！！と自分で自分をほめてみてください。

わたしは、金曜日の仕事の帰り道に、某アイドルグループの『ホメチギリリスト』という曲を流して、自分で自分をほめながら歌って帰っています。自然と気持ちの整理ができて、次の週へと気持ちが前向きになる気がします！

自分も相手も大切に

## 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、「一緒に勝ちたかった」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。

### かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！  
実は冬も要注意。

#### 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

#### 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

