



お正月が過ぎ、冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれますが、まさにその通りですね。あわただしく過ぎていく時間に流されず、残り少ない中学校生活を充実したものにしていきたいと思います。乾燥した寒い日が続きます。引き続き、感染症への対策を徹底しましょう。



感染の予防対策に努めましょう

こまめに、ていねいに、手洗いをしましょう

校舎に入る時、食事の前、トイレの後、鼻をかんだ後、咳をした後など「次の行動に移る前」には、必ず手洗いをしましょう。



抵抗力を高める生活をしましょう

- 生活リズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。
- バランスの良い食事を3食とりましょう。
- 適度に体を動かしましょう。
- 心にゆとりをもって過ごしましょう。



咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが出る時は・・・

- マスクをする。
- ティッシュなどで口や鼻を覆う。
- 上着の内側や袖で覆う。



生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと「大人の病気」と思いがちですが、中学生の皆さんでもなってしま可能性があります。毎日の生活を見直してみましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

主な生活習慣病は・・・

- 糖尿病 ●高脂血症 ●脳卒中
- 高血圧 ●心臓病 ●肥満
- 歯周病 など



できることから1つずつ
始めてみましょう

からだのことは 7

舌の剣は命を断つ



【意味】
言葉は剣のように、人を傷つけることがあるものだ。

「舌の剣」とは言葉のことです。言葉は刃物と同じで、正しく使えば役に立つものですが、不用意に使ったり、乱暴に扱ったりすると、自分や周りの人に大きな害を及ぼします。皆さんは「舌の剣」を正しく使っていますか。誰かを傷つけることのないよう、丁寧に使いましょうね。



元気な **心** で楽しい学校生活を送ろう！

プレッシャーを 味方にしよう

「～しなくてはいけない」という気持ちがプレッシャーの原因

受験に絶対に受からなくちゃ！

テストでいい点数とらなくちゃ！

学級委員に選ばれた。がんばらなくちゃ！



プレッシャーとは「精神的な重圧」です。高すぎる目標や「～しなくてはいけない」という気持ちから、焦りや不安が出てきます。克服するには「今、自分ができていることを着実にしっかりやること」です。そうすれば、確実にステップアップができますよ。

急がば回れ

(スモールステップ)

まずは、少し頑張ればできそうなことを目標にしましょう



階段を1段1段のぼるように、少しずつステップアップしましょう。そして、**少しずつ自分にプレッシャーをかけていきましょう。**

胸がドキドキ、手足がガクガク、汗がジっとり…

こんな時は深呼吸！

鼻からたっぶり吸い込んで、ゆっくり吐き出す。これを4～5回繰り返します。



いつのまにか理想の目標を達成！

注意！

- ★ 高すぎる目標は、落ち込む原因になります。
- ★ プレッシャーが強すぎたり長すぎたりすると、マイナスの影響が大きくなります



不安や悩みは 言葉にしてみよう

頭の中だけで考えるより、思いを外に出してみましょう！

● 誰かに話してみよう

一人で考えていると、深刻になったり、マイナス思考に陥ったりしがちです。友達や家族、先生などに話すことで、解決方法が見つかったり、自分の考えが整理できたり、前向きな気持ちになれたりします。



● 書いてみよう

思っていることを、文章でなくてもいいので、とにかく書き出してみましょう。もやもやしていた気持ちが整理できて、すっきりできます。



温かい飲みもので、心もホットに

ホットミルク

牛乳に含まれるトリプトファン。気持ちを落ち着ける作用があります



ホットココア

ココアに含まれるテオブロミン。集中力を高める作用やリラックス作用があります。



ほうじ茶

緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配がありません。

