

令和 7年 2月

第一中学校 保健室



旧暦では2月は「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあります。厳しい寒さの中、職員玄関と保健室の前の梅の花も咲き始め、春の気配も感じられるようになってきました。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい毎が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## 友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

○ダサイ ○ウザい  
○嫌い ○どうでもいい  
○はあ？ ○うるさい



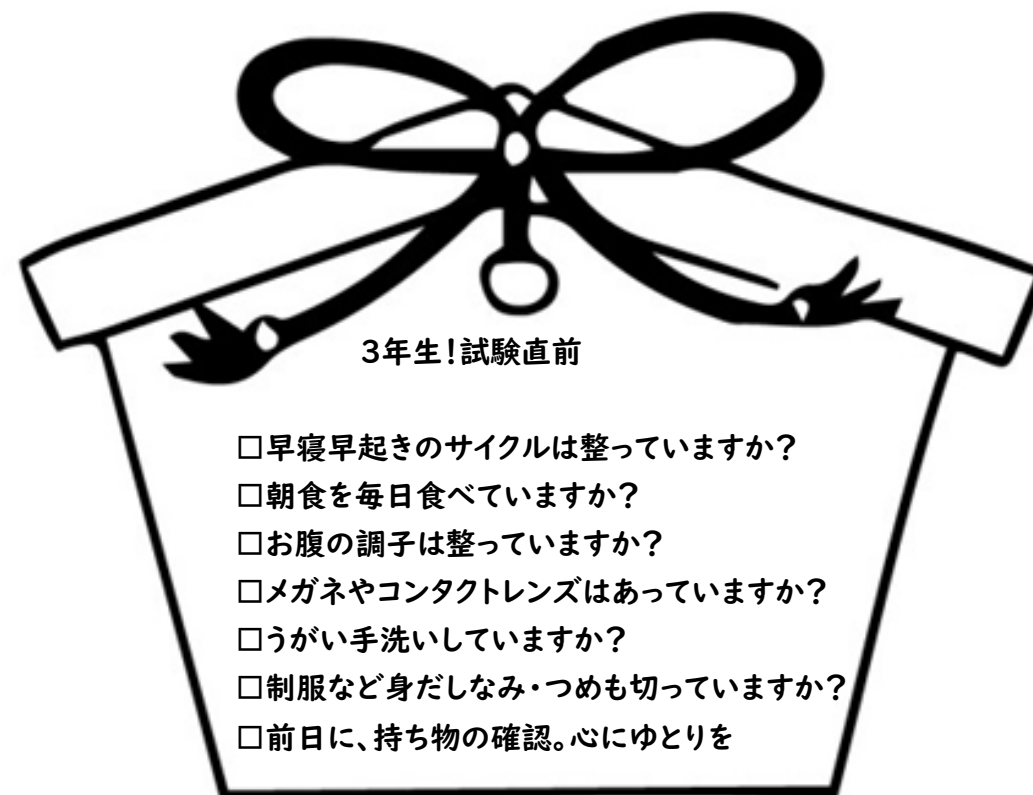
○ありがとう ○手伝うよ  
○大丈夫？ ○おめでとう  
○おはよう ○一緒に…

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。

右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

失敗したときに左のような言葉を言われたとき悲しくツラくなったことはありませんか？逆に、「ありがとう」と言われてうれしくなったことはありませんか？あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手も明るい気持ちになるかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲の良い関係が続けられるのではないのでしょうか？

\*2/14はバレンタインです。告白する日というイメージがありますが感謝を伝える日という考えもあるようです。普段照れくさいことも感謝の言葉にして伝えてみませんか？“ありがとう”



3年生！試験直前

- ☐ 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- ☐ 朝食を毎日食べていますか？
- ☐ お腹の調子は整っていますか？
- ☐ メガネやコンタクトレンズはあっていますか？
- ☐ うがい手洗いしていますか？
- ☐ 制服など身だしなみ・つめも切っていますか？
- ☐ 前日に、持ち物の確認。心にゆとりを

緊張はモチベーションが高まっている証拠。

今までの学習の効果を出すために必要！！と、ほどよく受け入れながらもリラックスしていきましょう！！

### ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く  
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う  
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します



### ②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押すと緊張がほぐれます。

