

ほけんだより 2月

令和5年2月3日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室



なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…そんな時は、心が疲れているのかもしれません。体だけでなく、心の疲れも“セルフケア”を忘れずに。音楽を聴く、誰かに話す、深呼吸をする、走る、散歩する等…その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

誰かに話してみよう

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、さまざまな悩みを抱えていることでしょう。「悩み」は誰にでもあるものと言えますが、解決方法は人それぞれ違います。同じ悩みでも、気にしない人もいれば、気になってぐっすり眠れなくなったり、食欲がなくなってしまうたりする人もいます。そんな時は、ぜひ安心できる人に話してみてください。「誰かに話す」ということ自体が、不安を和らげてくれることもあります。家族や友人に話しづらいというときは、話しやすい先生や、スクールカウンセラーの先生に話してみることもおすすめです。誰に話せばいいかわからない…という人は、ぜひ保健室の存在を思い出してください。

ことばの
力
ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね