

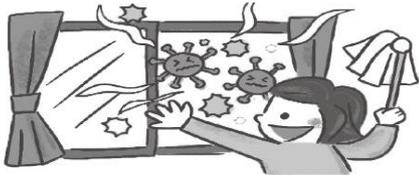


続けましょう

県内、インフルエンザ警報継続中 新型コロナウイルス感染症対策を含めたインフルエンザ予防対策の徹底を！本校においては、現時点、さほど感染者は多く無く、特に、高校入試を控えた3年生が感染症予防策をしっかり図り、体調管理に努めている印象です。1・2年生の皆さんも3年生を見習い、感染症予防に努めましょう！学級閉鎖が生じている学校もあるようですが、本校はぜひとも未然防止を実現すべく「感染症予防基本行動の継続を！」と保健委員を中心に強く呼びかけています！（手洗い、うがい、咳エチケットにマスク着用、換気、栄養摂取と十分な睡眠と運動習慣を加え、抵抗力向上を！）

追伸 ~3年生へ~ 受験直前です！体力・気力ダウンにならないよう、ベストコンディションの維持を(^)/

感染症予防のポイントは **減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

生活習慣病って何?

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック



- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも当てはまった人は要注意!



毎日の生活を見直してみましょう

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で男の子が好き

私は女の子で女の子が好き

私は女の子で男の子が好きなときも女の子が好きなときもある



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があっていいのです。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか?

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてみましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!



体も心も鬼は外!

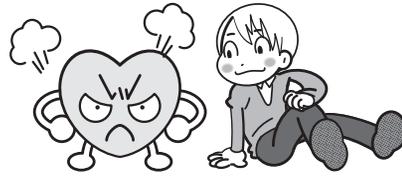
夜ふかしをしない

バランスよく食べる

疲れをためない



自分も相手も好きになれる

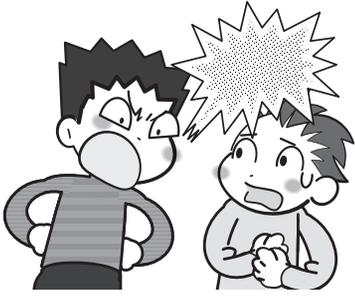


怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



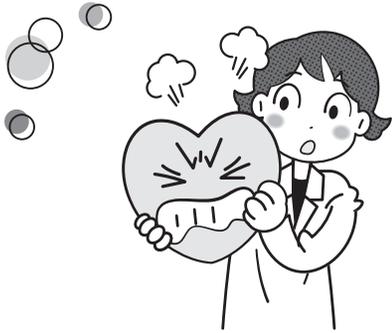
友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

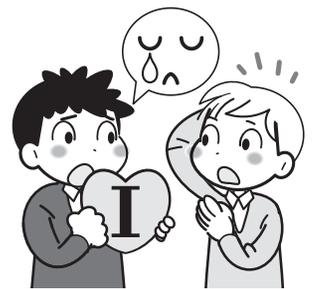
怒りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気
持ちを理解できれば、前
よりも自分も相手も好き
になれるかもしれません。



怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聞いても
らえれば、安心してきて前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。

