



2月の保健目標 あたたかい心で生活しよう

2月、暦の上では春ですが、体感的には寒さが厳しい時期です。身体の寒さは、コート、手袋などの防寒具を使えばしのげます。でも、心には防寒具は使うことができません。あたたかい心とはどんな心でしょうか。一人一人が考えてみましょう。

<人と話すとき こんなことをしていませんか>



まじめな話の途中で、ふざけたり、からかったりする



相手の言うことに反対、否定ばかりする



話している相手の方を見ない

自分も相手も大切にする 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。

○ 毎週行っているレインボータイムは、自分も相手も大切にする関わり方を学ぶ大切な時間です。合言葉は「レインボータイムのように!」 みんながあたたかい心で生活できますように!!

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。

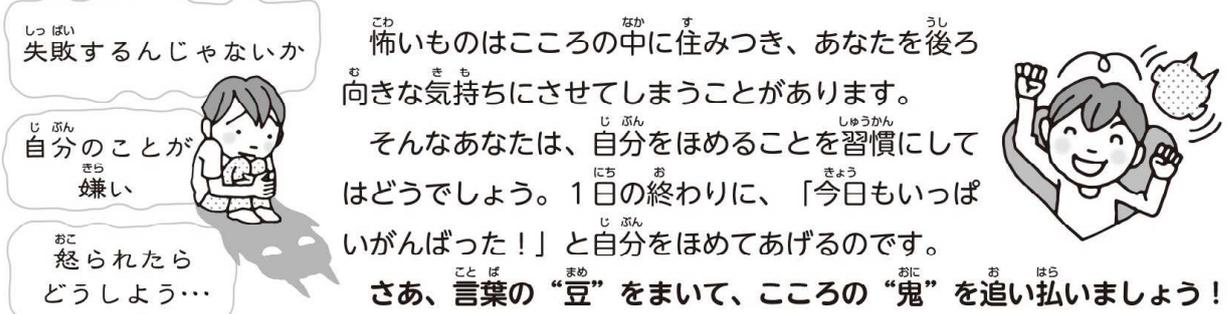
この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

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るのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



登校前の健康チェックを忘れずに!

にじの丘中学校の新型コロナウイルス感染症、インフルエンザはやや落ち着いています。でも、油断は禁物です!

朝のセルフチェック

毎朝、検温と同時に健康観察しましょう!
カードは毎日持ってこよう!

目覚めは…

いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。



鏡を見て…

顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな?



朝ごはんは…

食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。



歯科治療は済みましたか?

あなたの「受診のすすめ」には、何と書いてありましたか?



歯科治療と言っても、定期健康診断で受診が必要だとチェックされる疾病異常は、実は沢山あります。

- 【未処置歯】 むし歯のことです。自然には治りません。
- 【歯垢・歯石】 歯みがきでは簡単にとれない歯の汚れです。
- 【歯肉】 歯肉（歯ぐき）が炎症を起こしています。
- 【要観察歯（CO）】 むし歯になりかけている歯です。
- 【歯列・咬合】 歯並びやかみ合わせについて、専門家の意見が必要です。

○ 「要観察だから、受診する必要はない」そう思っている人はいませんか

要観察は、自分で様子を見るのではなく、歯科医さんの指導の下、経過観察が必要という意味です。にじの丘中学校では、「歯垢」で受診のすすめを渡した人が多くいました。まだ、受診をしていない人は、少しでも早く受診しましょう。なお、受診報告書が家にある人は持ってきてください。受診のすすめをもらったかどうか分からない人は、保健室に来てください。歯や歯肉は全身の健康を司ると言われています!!