ほけんだより3月

令和４年３月２日
愛知県立安城東高等学校
保健室

３月３日は、「耳の日」です。目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など、同じ音ばかり聞いていると、「イヤだな・・・」と思うときがあります。たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞いたり、「耳」をリラックスさせてあげましょう。

来月からは新年度です。忙しくなる前に疲れた「耳」も癒してあげてくださいね。

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

自分の気持ちを捉えていますか？

人とコミュニケーションをとる上で、「相手の気持ちを考えることが大切だ」と言われたことはありませんか？この言葉は、「自分さえ我慢すれば…」という他者優先の意味に捉えられがちです。集団生活を送っていくうえでとても大事なことではありますが、この意識が強すぎてしまうと、自分の抱いた感情を相手に伝えず我慢したり、自分でその抱いた感情を抑えたりを繰り返して、自分の欲求や感情がつかみづらくなっていきます。本来、人間は生まれたときは「喜怒哀楽」という感情を等しくもっています。しかし、周りからのメッセージを通して感情をセーブすることを覚えていきます。そして、その感情を抑え込むことが限界にくると心身に不調が出てきます。

相手の気持ちを理解するためには、まずは自分の気持ちを自分自身で把握することが大切です。「美味しい！」「あれがやりたい！」「嬉しい！」「楽しい！」「悲しい！」「ツライ！」「むかつく！」等、どれも大事な感情です。１日のうち少しの時間でいいので自分の心に向き合い、どんな感情があるのか見てみてください。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

ながらスマホで起こった事故事例

これらは実際に起こった事故です

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

自分は気をつけているから、
「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

春休みの間に チャレンジ！

いつも夜ふかしをしてしまう人は…	チャレンジ！ 早起き
休みの日にダラダラしてしまう人は…	チャレンジ！ 外で運動
ついつい食べすぎてしまう人は…	チャレンジ！ ひとくち30回

保健室からのお知らせ

来月からは新年度になりますね。4・5月は様々な検診がありますので、春休み中に体の調子を崩さないようにしましょう。また、体調に何か不安がある場合は、春休み中に受診するなどして気持ちよく新年度を迎えられるようにしましょう。