

ぽっかぽか

西陵中学校
ほけんだより
NO.8
2026.1.29
保健室 三條

厳しい寒さが続いていますが、体調を崩していませんか？
3学期が始まり2週間、疲れが出やすく、免疫力が下がりやすい時期でもあります。「寒いから」と窓を閉め切るのではなく、教室や部屋の換気をして、新鮮な空気を取り込みましょう。

1・2年生は学年末テスト、3年生は私立入試が控えています。力を発揮するためには健康な心と体が必要！脳のエネルギー源となる朝食もしっかり摂りましょう。

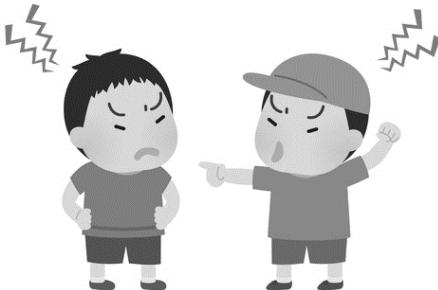


その発言、その送信、
本当に大丈夫？

心にブレーキをかける

思ったことがすぐ口に出てトラブルになってしまふこと、ありませんか？それは対面だけではなくネット上でも、投げつけた言葉で相手の心が傷ついてしまうことがあります。それによって自分が傷ついてしまうことも。。。

そうならないために保健室からの提案があります！



【発言前】

○1・2・3のカウントを心の中で

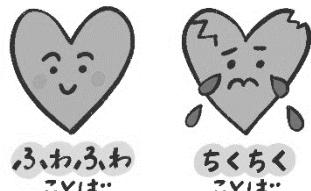
3秒待つと脳の興奮が少し落ち着き、冷静に言葉を選べるようになるよ

○言われると心が痛くなる言葉から、心が温かくなる言葉へ

例えば「あっちへ行って！」→「今は一人になりたいんだ」

「うるさい！」→「静かにしてくれると助かるな」

「へたくそ！」→「一生懸命やったね」「こうしてみる？」



○アイ(I)メッセージで発言してみる

相手に対して言う「あなたは～」ではなく「私は～」を主語にして伝えてみる

(You)「(お前が) 邪魔だよ！」→ (I)「(僕が) 通れなくて困っているんだ」

【送信前】

○「目の前」にいる相手に言える？

面と向かって言えない言葉ならそれは「強すぎる言葉」なのかも



○「お家人の人」に見せられる？

その内容をお家人の人や先生に見せられる？後ろめたい気持ちがあるなら、それがブレーキをかけるサイン

○「送信」を押す前に読み直し

声に出して読んでみて「あ、これはちょっとキツい？」と気づくことができれば、それは立派なブレーキ（自制心）があるということ

皆さんの自制心はまだ成長途中なので、思わず言ってしまうこともあると思います。自転車の練習と同じで心のブレーキをかけるスキルアップをしていけば、それで大丈夫！



いよいよ入試、頑張れ！3年生

ここまで、たくさん努力してきたことだと思います。あとは自分の持っている力を充分に發揮するだけ！ 緊張しても大丈夫、1回深呼吸して落ち着こう。

不安になったら自分で自分を洗脳する！

不安や否定の感情を反対にして、言葉にしてみよう

絶対にうまくいく！

私は私のままでいい！

大丈夫！



私はできる！

心の根っこを変えていくと → 安心感・自己肯定感が上がっていく

むずかしく考えず、今日は眠る前に、Happyや褒めポイントを声にだしてみよう！小さなことで全然OK！

