



市川市立第四中学校 保健室



自分のいいところを探してみよう！～自己肯定感を高めよう～

「自分は何をやってもダメだ」「自分のことが嫌いだ」と思ってしまうことはありませんか？自己肯定感とは自分を尊重し、認めてあげることです。（勉強や運動ができることなど能力や所有しているものではなく、自分の存在そのものを根拠にするもの）自己肯定感が低いと他人の視線や言葉が必要以上に気になったり、ちょっとした失敗で深く落ち込んでしまったりと心も身体もひどく疲れてしまいます。

どんな自分もかけがえのない自分の一部として認めてあげてくださいね。

○がんばった自分をほめてあげる

いつも一生懸命にがんばる人ほど「自分なんてまだまだ」と否定しがちです。がんばりを認めてあげましょう。

○小さな成功体験を積み上げる

朝いつもと同じ時間に起きることができた、苦手な勉強に取り組むことができたなど何でも大丈夫です。



○自分を認めてくれる人たちと付き合うようにする

自分のことを否定され続ける関係を続けていると自信をなくしてしまいます。

○ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換する（リフレーミング）

やってみましょう。自分や相手のいいところが見つかります。



- あきっぽい → 好奇心旺盛
- 意地をはる → くじけない
- 気が弱い → 人を大切にする
- うるさい → 元気がいい
- 落ち込みやすい → まじめに考える など

新しい年がスタートしました。今年も、みなさんが、心も体も元気に学校生活が送れるように保健活動を行っていきたいと思います。今年も、どうぞよろしくお願いたします。

寒い中での換気はつらい時期ですが、防寒しながら換気などの感染対策を行いつつ、学校生活を楽しんでいきましょう。また、食事や睡眠をしっかりとり体調管理をしていきましょう。



受験必勝のカギは、毎日の「朝ごはん」



勉強をがんばる皆さんに、心がけてもらいたいのは、きちんと朝ごはんを食べる習慣づくり。

とはいえ…野菜や果物、乳製品などバランスよくと言われても時間がなくて朝食を摂らずに登校する人も見受けられます。去年も紹介しましたが、図書館にある人気本『一日がしあわせになる朝ごはん』という本に載っているメニューは納豆や海苔、卵など、簡単なお飯の友を添えるだけ。また、味に飽きてしまわないために卵かけごはんなどシンプルなお飯メニューは、いろんな調味料で食べ比べるのがおすすめ。もちろん、毎日続けることが、最も重要なポイント！



●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶対調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

パンやごはんを食べて

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

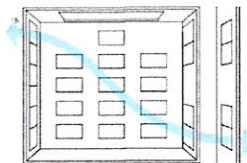
脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになり。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。

よく噛んで食べよう！

朝ごはんをきちんと食べて、
元気な1日にしよう！

教室の換気のポイント

- ☆ 対角線上の窓・ドアをあける（窓やドアがない場合は、サーキュレーターで空気の流れを作る）
- ☆ 窓・ドアはこぶし大（10cm）程度あける
- ☆ 授業中は上窓をあける
- ☆ 休み時間は窓・ドアを全開する（2分程度で空気が入れ替わる）
- ※ 暖かい服装やひざ掛けなどを使用して防寒対策も忘れずに！



3年生は受験シーズンです。1・2年生はお世話になった3年生が元気に入試を迎えられるよう、『チーム四中』で感染対策を行っていきましょう！