



保健だより



東千歳中学校 2025.12.1 No.16

ドキドキの新学期から、あっという間に冬になりました。もう今年も終わりを迎えますが、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？

楽しいことばかりではなかったと思いますが、1年の最後くらいは全部良い思い出にして、「よく頑張った！」と自分のことを褒めてあげてほしいと思います。

冬休みまであと少し。まだまだ流行が治まらないインフルにも気を付けながら、一緒に乗り切りましょう(*^▽^*)

のどのイガイガ、肌のかさかさ

犯人は暖房？？

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、咳や肌のかさつきが出ていますか？

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境もあります。

乾燥から守る3つのポイント

加湿する

例えば濡れたタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめに取る

お茶や水を少しづつ取りましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う

冬の心と体のリフレッシュ

寒い冬は運動不足になりがちですが、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあるので、短時間でも体を動かせると良い効果がありますよ。

◎勉強の合間に数分行うと血流が良くなり、

頭がスッキリして、**集中力アップ**に！

◎適度に体を動かすと**免疫力アップ**に！

運動の2つの効果



朝スロで体を動かすことも大切ですね！

自分の心と上手に向き合おう

賞を取って褒められたとき

私ってすごい！
私よく頑張った！ やればできる！



成功したとき、
褒められたときは、誰でも
自尊心は高くなる。

自分の失敗でチームが負けてしまったとき

私って最低！ 下手くそ！
自分なんかいない方がいい…



失敗したとき、
怒られたときは、誰でも
自尊心は低くなる。

こんな時
ありませんか？

人は自分の心の声を信じがち

私の心の声と、周りの人の声が一致しない時、人は自分の声を信じてしまう。
自分に対するネガティブな心の声を **自己批判** と言います。
自己批判は誰にでもあります。負けないことが大事！！

▼ その為に…

セルフ・コンパッション



を大切にしよう！

セルフ・コンパッションとは、**自分に対する心の声**です。

- ▶人間としての尊厳を保ち（こういうことは誰にでもある）
- ▶バランスを取り（今私は私を責めているけど、そこまで責める必要ある？）
- ▶意図して優しさを示す（大丈夫、今度はできる）



例えば…

「失敗しちゃったけど、人間だもの。そういうこともあるよね。
自分なりに頑張ったところもあるし。次また頑張ろう。」



自己批判が起きる場面でこそ、意識してセルフ・コンパッションを使うと、ストレスの軽減や心の健康を保つことに繋がります！