

# 2月 ひだまり

平成24年2月3日

京都市立高野中学校

保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月は暦の上では「立春」を迎え、もう春です。また、プロのスポーツでは、この時期にキャンプが行われ、一年間がんばるための準備が始まる月なのです。寒いからといってゴロゴロしていると、一年間のスタートに出遅れてしまいますよ。規則正しい生活習慣を心がけましょう！



## まだまだ続けて かせ・インフルエンザ予防！

2月は一年で最も寒さがきびしい時期です。今、高野中学校では、インフルエンザでの欠席は0人ですが、まだまだ油断は禁物です。また換気の出来ないクラスがあります。保健委員が放送を流している間は、窓を開けましょう。寒くても協力してください！

かせ・インフルエンザにかからないために  
気をつけたいこと



## 3年生のみなさん！今日は節分 頑張っている人には 必ず春が来る！でっかい桜咲かせよう！

～ もうひとふんばり！ あせり・緊張・ストレスに負けないで！！～

「今こそ大切生活リズム」試験の日が近づき、ラストスパートの時期。大切な時だからこそ、生活リズムを大切にしてください。

睡眠不足が続くと、記憶力や集中力は低下し、体調をくずす原因にもなります。試験直前になってかぜをひいたのでは、今まで一生懸命にがんばってきた実力が発揮できません。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活を送ることも、大切な試験準備の1つです。元気に試験当日を迎えられるように保健室も応援しています！

### よりよく頭の調子を整えるための睡眠リズム

☆最低でも6時間は寝る！ 記憶は睡眠中、脳にインプットされます。

\*受験勉強のためとはいえ、からだをこわしては何にもなりません。無理をせず、必要な睡眠はとるようにしましょう。



☆夜型から朝型へ！ 夜11時に寝て、朝6時に起きるのが生理学的にベスト

\*朝型の生活リズムに切り替えて本番に備えましょう。頭の回転が良くなるのは朝起きてから2時間後です。

**2012早春 Good news** (日本気象協会)  
今年の花粉飛散量は、非常に多かった昨年と比べて30～70%少なくなる見込み。ただし、平年並みの量と予想されるので注意は必要です。

**2012早春 Bad news**  
気象庁は、海面の水温が下がるラニーニャ現象が南米ペルー沖で発生したとみられると発表。1月～2月にかけて、寒さの厳しい日が多い可能性があります。

# 友だちって、何？ ～本当の友だちって何か考えて見ませんか？～

## 友だちの悪口にもつきあわないと、ダメ？

友だちが、別の友だちの悪口を言い始めた。話を合わせるのはイヤだけど、仲間はずれになるのもイヤ。どう返事をすればいい？



自分が思ってもいないことは、言いたくないですよね。でも、話を合わせないと、仲間はずれになるという不安もよくわかります。もし、あなたが話し上手な人だったら、まったく関係のない話題を持ち出してみてもどうでしょう。悪口というのは、勢いがつくと止まらなくなるものです。話題を変えることで、話の流れも変わるかもしれません。もし、あなたが聞き上手だったら、自分の考えや意見を言わないで、ひたすら聞き役に徹することです。悪口を聞くということは、大変なストレスになりますが、思ってもいないことをいうよりは、少し楽かもしれません。用事をつくって、その場を離れるのもいいと思いますよ。



## 友だちなら、何でも話さないといけない？

A子は、好きな人のこと、勉強のこと、家のこと…何でも話してくれる。でも、私が同じように話をしないと不機嫌になってしまう。私には話したくないこともあるんだけど…。

A子さんは、あなたのことを「何でも話せる友だち」として、とても信頼しているのですね。それは、素晴らしいことです。そして、あなたにも同じことを求めているのだと思います。でも、あなたには話したくないことがある。それは、A子さんがきらいだから話したくないのではなく、どんな人にも言いたくないことなのでしょう。そのことを、A子さんに伝えてみてはどうですか。「今は話せなくて、ごめんね」という言葉をそえて説明すれば、きっと気持ちは伝わるとと思いますよ。



## 親友といてもとときき疲れる。親友の資格なし？

ふだんはとても気が合うのに、一緒にいるとものがすごく疲れたり、イライラすることがある。これじゃ、親友といえないのかな。



どんなに気の合う友だちでも、100%あなたと同じ気持ちや考えを持っているわけではありませんから、ときどき意見がちがったり、話がかみ合わなかったりして、ふつうです。そんな時は、素直に自分の気持ちを伝えればいいのです。自分と相手の違いを受け入れてこそその親友ではないですか。相手に合わせようと無理をして、疲れたり、イライラしたりして、いやな態度をとるよりもいいと思いませんか。



今日の話は今すぐ実行できなくても、心のどこかにとめておいてください。きっといつか、役に立つ日が来るはずですよ。

友だちとの関係について考えたり、悩んだりすることは、友だちとの関係を深め、よりよい関係をつくることにつながります。たくさん悩んで考えて、よい友だち関係を築いてほしいと願っています。

