

すこやかに



令和3年2月1日
京都市立松尾中学校
保健室 No.12



春の初めの日とされている「立春」とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。油断せずに規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めることが重要です。ウイルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいです。鼻がムズムズし出したら花粉症かも知れません。早めに対策しておきましょう。

体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

2月2日の節分に行われる豆まき。

豆を歳の数だけ食べると、“その年は病気に
かからなくなる” そんな言い伝えがあります。
それを裏付けるかのように、大豆にはたくさ
んの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が
備わっています。



- ★ 『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が備わっている
- ★ 食物繊維、カルシウム、鉄分。ビタミンE・B₂なども摂れ、栄養バランスの面でも優れている。
- ★ 大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分もある。

心もポカポカ大作戦～言葉のチカラ～

人と人とのコミュニケーションのために SNS などを使用することが増えてきました。でも、『言葉のやり取り』という基本的なことは変わりません。普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉が持つ不思議な力が存在します。

「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と相手のことを考えられるように心掛けていきたいですね



作戦1：ふわふわ言葉を使う

「大丈夫」
「いいね」と優しい
言葉選びをしよう。
言われた人も言った人
も心が温まるよ



作戦2：いいところを探してみる

友だちや自分のいいとこ
に目を向けてみよう。
言われた人も言った人も
心が温まるよ



考え方を広げよう！

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



ぼくの教科書を落としたのに、
拾ったり謝ったりせずに行ってしまった

なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。
「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

こんな見方もあるよ

Aさんは…

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気付いていないのかも



「ladies and gentlemen」やめました



2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？
乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」（しんししゅくじょ紳士淑女の皆様）
と言うのをやめました。

ここで問題です。アナウンスを変更した理由は何でしょうか？



- ①発音が難しいから ②かっこつけているみたいだから ③変更しても困る人がいないから

正解は③。

男性・女性を区切った表現は、LGBTQ（性的少数者）の人につらい思いをさせるかも知れません。変更後に使われているのは、「everyone（皆様）」
「all passengers（すべてのお客様）」。この表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わります。

自分らしく



こんな思いやりが、皆さんの周りにも少しずつ広がっていけばいいですね。