



R8・2月 宜野湾市立真志喜中学校

## ＜今月の保健目標＞

## 心の健康を考えよう。



新しい学年、新しいクラスを迎える日が、少しずつ近づいてきました。この1年を振り返って、もしあなたが伝えていない「ありがとう」や「ごめんね」があれば、今のうちに気持ちを伝えておくのもいいかもしれません。一日一日を大切にしながら、笑顔で締めくくりたいですね！



# とも 友だちを たいせつ 大切に



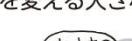
とも 友だちに どっちの言葉 をたくさん使っていますか？

ひだりがわ ことば あいて こころ さず かな  
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し  
くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ  
けられたり、明るい気持ちになる言葉です。  
あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ  
て悲しくなったことや、友だちのためにした行  
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

おな  
ことがあるのではないでしょうか。同じように、  
ことば あいて きも か おお  
あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな  
ちから  
力があります。

ひ ごろ ことば つか  
日頃から「どんな言葉を使うと  
あいて よるこ かんがえ  
相手が喜ぶかな？」と考えるよう

なが よ  
にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



# アレルギーの話



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

はなみず  
鼻水やくしゃみが止まらない  
いなど「アレルギーかな？」  
さ  
と気になったら、病院で検査  
う  
を受けましょう。そして、薬  
ちりよっぽう  
や治療法について、お医者さ  
そうだん  
んに相談しましょう。



ふゆ  
冬はドライアイのリスク大!  
だい

さいきん め つか  
最近「目が疲れるようになった」「ゴ  
い わ かん ひと  
ロゴロする、違和感がある」という人。  
もし き しょうじょう  
もしかしたらドライアイの初期症状かも  
ふゆ くう き かん そう  
しません。冬の空気は乾燥していて、  
はだ どう よう め かわ  
同じく目が乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

### まばたきをする

涙をいきわたらせるようにし  
めと  
かりい口を開いてみたり

だんぼう かぜ ちよくせつう  
**暖房の風を直接受けない**  
かぜむ ちようせつ

## ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも  
減ってしまいがち。1時間  
に1度は休憩を

ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

# ≡SNSの使い方に気をつけよう≡

## その内容、人前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持の投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。



想像してみてください  
知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。  
みんなの前で堂々と言えたのならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。  
でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。  
SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。  
「投稿=全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



話すことは、心をつなぐこと  
友だちとスマホでばか  
りやりとりしていませ  
んか？ 顔を見て直接  
話すことには、文字だ  
けのやりとりにはない、  
メリットがたくさんあ  
ります。

直接話すメリット

表情や声のトーンなどがわかる  
誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります  
信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします  
スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本  
当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

## フェイクニュースに だまされないで！

スマートな情報を探査したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうかが確定か情報が指す言葉でした。最近は、AIを活用した偽画像や、災害時のダメ情報（偽情報）がも含まれます。

フェイクニュースにだまされないようには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です（国や公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実かどうかを判断するようにしましょう。

# 受験生のみなさんへ

## 受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ受験生

## 受験生のみなさんへ

受験勉強お疲れ様です！

試験本番が近づくにつれ、不安な気持ちが出てきていませんか？大丈夫です。これまで努力してきた時間が、きっとあなたを支えてくれます。

受験まで残り1か月。まだまだ伸びるチャンスはたくさんあります！みなさんが持っている力を存分に発揮できるよう、先生たちも応援しています！

保健室の先生より

朝型に  
本番に  
強  
い  
自  
分  
に  
な  
る  
う

試験本番に  
強いのは  
あなたがたせいかつ  
「朝型生活」

緊張を  
和らげて  
実力を  
出しき  
る！

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ よるがたせいかつ  
朝型生活にはデメリットがたくさんあります。  
免疫力ダウン  
睡眠不足は免疫力を下さ  
げ、体調を崩すリスク  
たかを高めます。

定着力ダウン  
記憶は寝ている間に整理されま  
す。睡眠時間が短いと、折角強  
しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン  
夜更かしした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、  
試験の時間帯に脳が活動に働く状態にできます。  
本番では力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の  
生活リズムに整えていきましょう。



## 緊張を和らげるポイント

### 体を安定させる

からだを安定させる  
緊張すると重心が上がり、フ  
ラフラして集中しにくくなり  
ます。椅子にしっかり腰かけ  
て、力を抜きましょう。

### 深呼吸する

緊張したとき、体に力が入  
って呼吸も浅くなっています。  
ゆっくり深く呼吸する  
と余分な力が抜けます。

### 自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、  
前向きな言葉をつぶ  
やきましょう。不安  
が少なくなります。

