

令和6年
3月19日
飯沼満中学校
保健室発行
No.14

からだの語源 耳

「耳」という言葉は、からだの一部を指すほか、聴力や音感のような能力を表す意味もあります。

「耳が早い」は、聴覚が鋭いという意味から、うわさや情報をいち早く聞いて知っていることを指すようになりました。「耳が痛い」のは、自分の弱点をズバリと突かれる指摘を受けたとき、耳の病気だけが痛みの原因ではないのです。

友だちが困っているときは、どうぞ「耳を貸して」相談にのってあげてくださいね。



最初で最後

遠くから、何かの音が聞こえているみたい…ビビッ、ビビッ、ビビッ、ビビッ…目覚まし時計だ!! こんなふうが目覚めるのは、眠りから目覚めるとき、耳が最初に働き始めるからです。

お父さんがテレビの前でウトウトし始めたから、テレビを消すと「見てるのに!!」と言われた…確かに眠っていたのに、どうして分かるの? それは、眠るとき、最後まで働いているのが耳だからです。

耳は、目覚める直前から眠りに入る間際まで、ずっと働き続けています。せめて眠るときには、静かな場所で、ゆっくり休ませてあげてくださいね。

3月は、学年のしめくりと同時に、次のステップに進む時期があります。卒業や進級で、これまで親しくしてきた学校や友だちと、離れることを不安に思っている人も多いと思います。でも、勇気を持って新しい世界の扉を開いてみてください。きっとその先に、新しい出会いがたくさん待っています。楽しいことも辛いこともあると思いますが、1つひとつが、あなたへの成長を支える力になるはずです。卒業、進級おめでとう!! みなさんの健康と幸せを心から願っています!



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- unnecessaryなダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみよう。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標

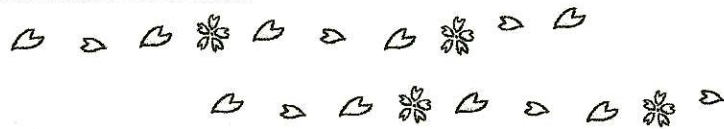


1年後、どんな自分でいたいですか?

そのために、どんな行動が必要だと思いますか?

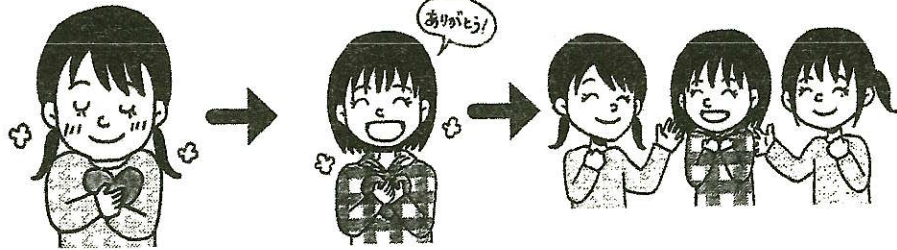
ねんかん かんしゃ 1年間の感謝を つた 伝えよう

3月9日は、39。英語で言うと「サンキュー」つまり「ありがとう」の日です。この日をきっかけに、今までどれくらい「ありがとう」を言ってきたか振り返り、また今まで言えなかった「ありがとう」を伝えてみましょう。



「ありがとう」と言うとうどうなるの？

- ①相手の心があたたかくなる
- ②言った自分の心もあたたかくなる
- ③それを聞いていた周りの人が、助けてくれるようになる



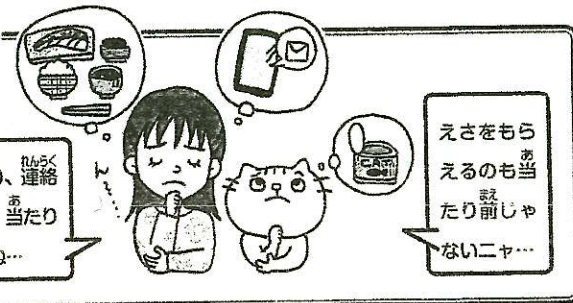
ひとに感謝することで、自分にできること、できないことが見極められるようになるよ！

あたり前と思いませんか？

「してもらうのがあたり前」だと考えてしまうと、感謝の気持ちがなくなります。あなたは「してもらってあたり前」と考えていることはありませんか？

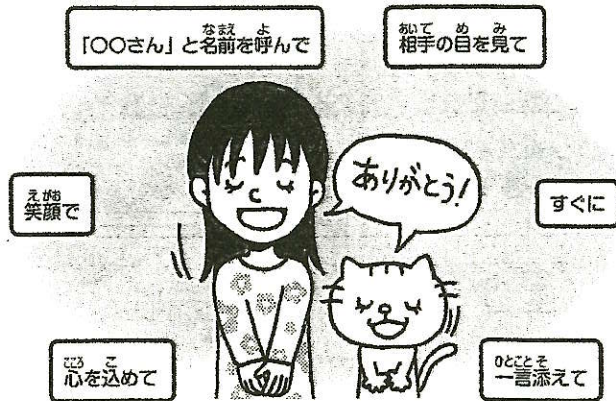
ご飯を作ってくれたり、連絡をくれたりするの、あたり前のことじゃないよね...

えさをもらえるのもあたり前じゃないニャ...



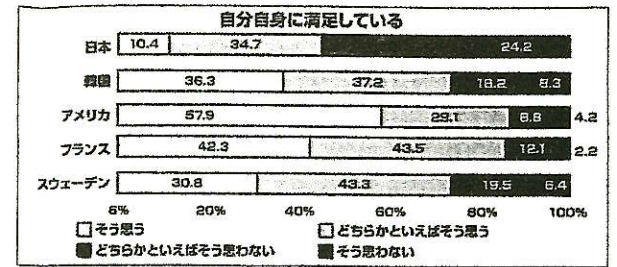
「ありがとう」と言う ときのポイント。

何かをしてもらったときに「ありがとう」ではなく、「ごめんなさい」「すみません」と言う人がいますが、もったいないですよ！ ありがとうと言うと、言ったあなたも、言われた相手もハッピーになります。「ありがとう」をたくさん言いましょ！



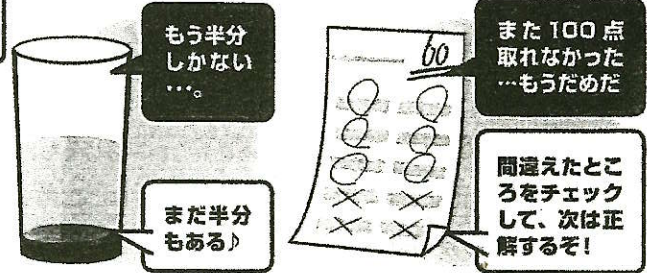
自分のことは好きですか？

平成30年度の内閣府の調査では、「自分自身に満足しているか」という問いについて、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人が、日本は他の国に比べてとても低いです。皆さんは自分自身に満足していますか？



リフレーミング (Reframing) に挑戦しよう！

物事や個性にはいろいろな見方があります。短所だと感じているところも、見方を変えると長所に感じてくるかもしれません。



自分のことを悪く思いすぎいませんか？ 自分が短所だと思っているところをポジティブに言い換えてみましょう！

ネガティブ	ポジティブ
おとなしい	おだやか・控えめ
気が弱い	人を大切に・優しい・やる
おしゃべり	社交的・明るい
落ち着きがない	好奇心旺盛・行動的
すぐ泣く	感受性が豊か
人と話が合わない	目的・個性が違
気が回る	気が利く・心配りができる
やさしい	協調性がある・相手を尊重
落ち込みやすい	まじめに考える

自分も相手も大切にする「アサーティブコミュニケーション」でストレス軽減！

自己表現には3つのタイプがあります。1つ目は、「自己優先・攻撃的」タイプ。その場の主導権を握りたいと考え、相手を踏みにじってしまうがちです。2つ目は、「他者優先・非主張的」タイプ。自信がなく、不安感が強いので、他者を優先し自分を後回しにしがちです。我慢するあまり、欲求不満になりやすいタイプです。3つ目は、「アサーティブ」タイプ。自分の気持ちを考えながら、他者の気持ちも配慮します。自分にも相手にも正直に接することができます。さて、あなたはどのタイプですか？ またどのタイプになりたいですか？



⑩. もし、テスト前で勉強したいときに「遊ぼう」と誘われたらどうする？

