

咲



第 20 号
令和 3 年 3 月 18 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

3月の保健目標

1年の生活が健康に過ごせたか振り返ろう

3月のビックイベント卒業式も終わり、皆さんは次年度への目標を定めているところでしょうか。

次年度が見えてくると、ドキドキしたりわくわくしたり、期待する気持ちで胸が一杯になります。と同時に、不安になることもあるのではないのでしょうか？そんな時、「どうしたらいい？」と1年間の生活を振り返り、一つ一つの困難を乗り越えてきた自分をたくさん賞賛してください。それこそが、次の1年間で自分の「課題」を乗り越えていく活力になります。

しあわせになあれ



こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

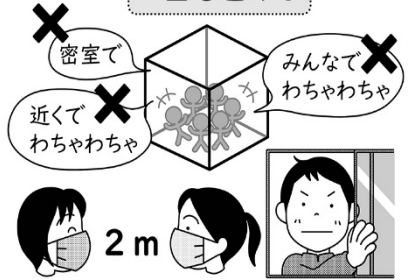
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

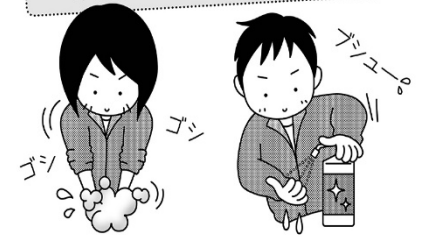
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

乗り越えてみろ！！



「無理！！」「できない！！」と思った時、感じた時あなたならどうする？

何かにチャレンジしようとしても、「無理！！」「できない！！」と思うこと、感じることはありませんか？

その時、私たちの脳の焦点は立ちどころ「壁（課題）」に向いています。



そうすると、その壁によっておきる不安定な未来ばかりを無意識に考え、とらわれてしまいます。（コトバの力でもお伝えしました。）

ほらやっぱり無理じゃないか！
いつもそうなんだ！
前もそうだった！！
だから自分はダメなんだ！！

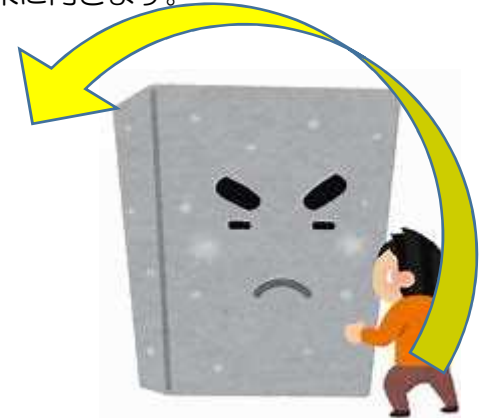
悲しみ、不安

脳は感情を伴うイメージを現実化しようと働きます。
つまり！！できなかった過去と同じ、ダメだった自分を現実化させるのです！！



ところが！！

もし、それができたら、どんな未来が待っている？と問いかけると・・・
壁を見ていた焦点は、それを達成した未来に向きます。



達成した未来を、たくさん五感を使って、まさにそれが起きているかのように体感する。（イメージする）
見えるもの、聞こえる音、皮膚や体の感覚、におい等。

**ワクワクした
気持ち**



脳は感情を伴うイメージを現実化しようと働きます。
つまり！！ワクワクした未来を現実化させるのです。

ワクワクした気持ちを持ちながら、達成するために何ができるかを考えてみましょう。「壁（課題）」を見ていた時とはまったく違うアイデアがひらめく事もあります。脳の仕組みを理解して、うまく活用し、いろいろな事にチャレンジしよう！！

あなたの目標が達成できるかどうかは、脳とコトバの使いかた次第！！

咲

3月

第 20 号
令和3年3月24日
大崎市立松山中学校
ほけんだより

次年度4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

「あっ!!」という間に今年度最終日です。4月・5月はコロナウイルスの影響での臨時休校からのスタートでしたが、どんな1年でしたか?保健室では「自分に自信がないです」「成功するか分からない」「どーせ自分なんか」と言っていた人たちが、新年度に向けて、きらきらワクワクした気持ちで「頑張るよ!!」と言って出て行く姿を見て、頼もしく感じています。

次年度のスタートまで、約2週間です。健康面だけでなく、自分でどんな新しい1年間を過ごしたいかワクワク、ドキドキする楽しいイメージを膨らませながら過ごしましょう。

新年度の準備は



<保護者の皆様へ>

保健調査票についてです。下記事項を確認の上、新年度に提出をお願いします。

- ① お子様の新学年の部分に健康状態、保健上の留意点等を御記入ください。
- ② 記入事項がない場合は斜線をお願いします。
- ③ 表紙に押印をお願いします。
- ④ 次年度4月8日(木)に提出願います。

《保健用回収物》

☆新2年生☆

- 貧血検査同意書

☆新2・3年生共通☆

- 保健調査票

本日、上記用紙と保健調査票を担任の先生より配布します。保健調査票は確認印を必ず押してもらいましょう。**新年度、最初の登校日に忘れずに持参して登校しましょう。**なお、保健用の封筒に必ず入れて提出してください。

皆さんはどんなことで保健室を利用しましたか?

今年度の保健室利用状況



保健室は皆さんの様々な「課題」が舞い込む場所です。心も体も一段と大きくなる今の時期だからこそ「壁」にぶち当たる事もあります。今年度1年間を振り返り、自分の健康づくりにどのくらい取り組めたか出来たことを数えましょう。

生活する上でどんな習慣が弊害で、どんな習慣が自分にとって有益でしょうか?

乗り越えてみろ!!
パート2

習慣とは...
基本的な生活習慣, 思考習慣, 行動習慣, 言語習慣...等々

発信源は常に自分!!
自分の習慣(発信)を知り次年度は、より多くの花が咲くことを祈ってます。



<習慣と行動・・・>

新しいもの（こと）を習慣にするのは比較的簡単です。
それよりも難易度が高いのは『やめること』。

長い時間をかけて体に染みついた思考パターン、嗜好品、行動パターン、口癖等を手放そうとしてもなかなか簡単に『やめること』はできません。その習慣を身に付けた時からの経過時間が長ければ長いほど難しくなります。それが例え不健康であっても、悪いと分かっています。（そもそも体は変化を嫌います。そのため同じ事をやり続けて安定しようとしています。）

では、体に染みついて意識しなくてもやってしまうものを手放していくにはどうしたらよいのでしょうか？

初めの段階は気付く（＝意識する）こと。

次に、『やめる』と決めること、宣言することです（前号に記したコトバの力を利用します。）『したいな。』ではなく『やめる』という表現です。

ちなみにやめるべき習慣とは、単に飲酒や喫煙をやめるとか間食や食べ過ぎをやめるとかそういうものだけではありません。

否定的な妄想をしてしまうとか、過去のことばかりにとらわれるとかそういう思考の癖も習慣の一つです。

新しい物を身に付ける順番は
『意識』→『体に落とし込む』



『やめる』時の順番は

『体に染みこんだもの』→『意思の力』→『変化』

※非常に根気の必要な作業が長期にわたって続きます。

体（＝松果体）はわがままなので、意思（＝脳下垂体）で決めたことに素直に従おうとしません。

意思が決めたことを受け取るのは『心』ですが『体』があまりにも言うことを聞かないとその『心』が折れてしまいます。

そうすると今度は、『やらないための言い分け』がたくさんできます。意思が弱いとか強いの問題ではなく、最後はどのくらい本気で決意するか。

本気で幸せになるために。

本気でこのことをやり遂げる。

本気で健康を取り戻す。

私のついやってしまう習慣は自分の子どものかわいい（？）いたずら（先週末は壁中にクレヨンでお絵かきしました）にイライラ……。つい、「反省しなさい！！」と怒ってしまう……。Σ（°д°）そのことのプラス面は……。今のところ見当たらない……。マイナス面は、子どもの『楽しい』『絵ってすごい！！』という気持ちをしぼませている気がする。（子どもの落ち込む姿があります。）

ついやってしまう私の「怒り」のスイッチ、たくさんのアイデアで乗り越えて行きます(^_^)b

どうぞ、クラスの子どもたちと習慣についてのワークシートをしてみてくださいね。

