

保健たより 2月

日進中学校保健室 令和5年2月

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日？…もしかして！」そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！

『ヤバイ』はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・可愛い
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・かっこいい
- ・おもしろい
- ・まちがった など...

これ全部「ヤバイ」で表わしていませんか？

ひとりで気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれませんが、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



食事中

おいしいの？
まずいの？

△△△△△
それヤバイよ!

メール・メッセージで

どどういう意味だろう？
だめなのかな？
いいことなのかな？

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

話を聞く態度や言葉づかいにも要注意！知らず知らずのうちに相手傷付けてるかも...



自分も相手も大切にする

Iメッセージ

チームスポーツで、友だちがミスして負けてしまった。
こんな言い方していませんか？

Youメッセージ なんてあんなミスするの?!
ちゃんと練習した?!

「あなだが悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちは伝わりにくくなります。

こんな言い方してみよう ↓

Iメッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすればよかった。一緒に練習しよう。

「私はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

特定班ってすごい! とも。

女優さんがテレビで着ていたワンピース。どこのブランド?
アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある?

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートを地域を特定
写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょ。



「笑う」準備はできていますか？

季を表わす言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

- 春山笑う(やまわらう)
- 夏山滴る(やまはたる)
- 秋山粧う(やまよそおう)
- 冬山眠る(やまねむる)

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさんも、あと2か月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？

借りたままになっているもの、謝っ

ていなかったこと、今のうちにスッキリしておきましょう。そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2か月も、がんばりましょ!!

