

# 保健室より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！

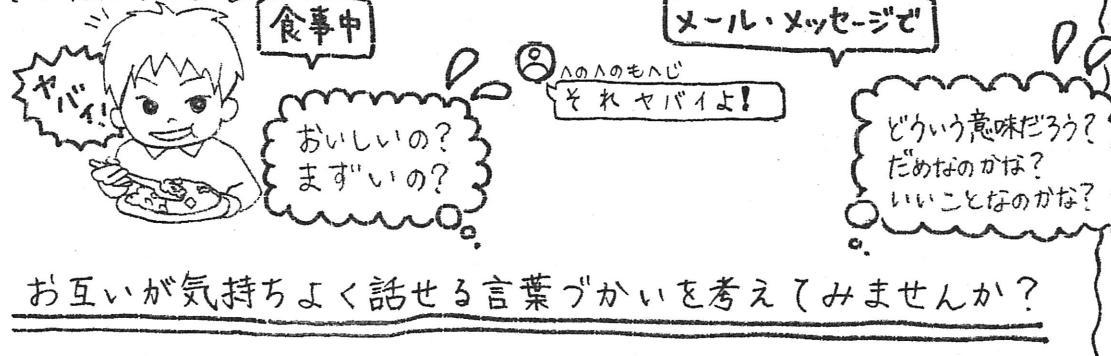
## 『ヤバイ』はヤバイ！？

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

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を傷付けてるかも…

これ全部  
「ヤバイ」で表われていませんか？

ひと言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るかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



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 なんであんなミスするの？！  
ちゃんと練習した？！

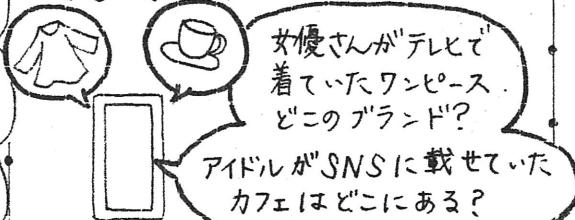
「あなたが悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちを伝わりにくくなります。

こんな言い方してみよう

Iメッセージ 贠けて悔しいけど、私もフォロースすればよかった。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！



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」というツイートで地域を特定 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う。

「笑う」準備はできていますか？

季を表わす言葉として、排句などで使われる「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(やましたる)  
秋 山粧う(やまよそう)  
冬 山眠る(やまねぶる)

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一齊に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさんも、あと2ヶ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままにはっているもの、謝る

ていなかつたこと…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ヶ月も、がんばりましょう!!

