

# ほけんだより

R5. 9. 15  
朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立朝日中学校

夕方、暗くなるのがずいぶん早くなり、秋の気配が感じられます。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。疲れた時こそ、睡眠・食事・運動の習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



## 生活リズムを整えよう ～ 土台は生活習慣 ～

がんばりたいこと、なりたい自分、夢や目標等、みなさんには楽しみにしている未来がたくさんあると思います。自分の思い描く未来に近づけるために大切なのが土台づくりです。家造りと同じで、土台・基礎・基本が安定しているからこそ、学習したことや練習したことが積み上がっていきます。



なりたい自分

在りたい姿



夢

目標



学習



部活動



趣味



人間関係



睡眠



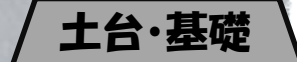
食事



運動



心の健康



土台・基礎



### 安定した土台をつくるもの…

- ① 睡眠…早寝・早起き
- ② 食事…1日3食、主食（糖質）、主菜・副菜（たんぱく質・脂質）、汁物をバランスよく
- ③ 運動…散歩やストレッチ、自転車での登下校も◎
- ④ 心の健康…ストレスをためない、リラックスの時間を大切にしよう

疲れた時は早めにケアしよう 疲れをためない工夫をしよう



# 言葉で伝えよう 自分の思い ～ とやまゲンキッズ作戦の結果から ～

1学期に行ったとやまゲンキッズ作戦の結果、「こころ」の項目で昨年度よりも低下していた項目がいくつかありました。よかった項目もいくつかありましたが、今回は心配な項目についてお知らせします。

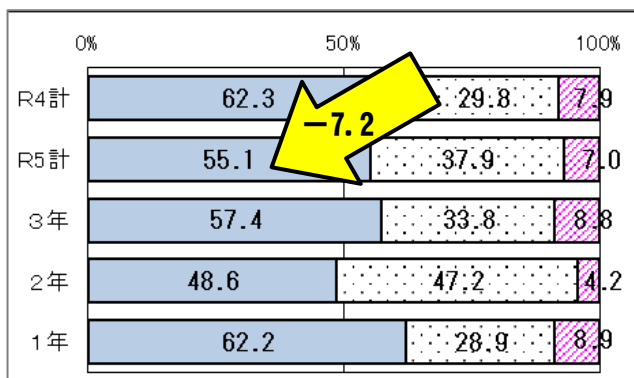
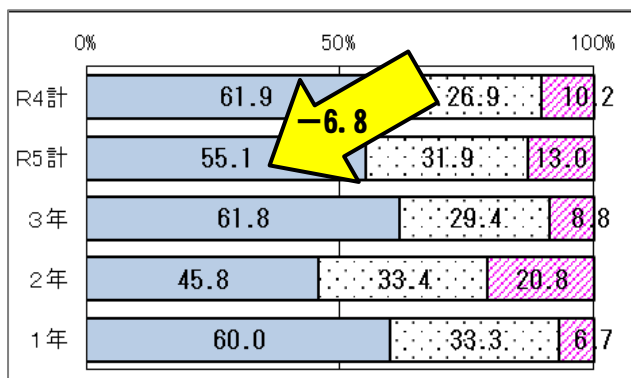


【心配事や悩みなどはだれかに聞いてもらっていますか】

R4年度富山県の結果：はい…61.8%、いいえ…10.8%

【家の人は自分の気持ちを分かっていると思いますか】

はい…61.9%、いいえ…8.2%



■ …はい    □ …どちらでもない    ▨ …いいえ

人はだれでも不安な気持ちでいる時はだれかに話を聞いてほしかったり、自分の気持ちを分かってもらいたくなったりするものです。そんな時、周りに理解してもらえないとさらに落ち込んだり、ひとりぼっちのような気持ちになったりしてしまいます。でも、落ち込む前に**自分は話を聞いてもらおうとしたのか、自分の気持ちを分かてもらおうと伝える努力をしたのか**振り返ってみましょう。「忙しそうだな」「こんなことで相談するのは申し訳ないな」「どうせ分かってくれない」と話すことをあきらめてしまうこともあるかもしれませんが、勇気を出して「自分の言葉」で「自分の気持ち」を伝えてみましょう。話すだけで心が軽くなったり、気持ちが整理されてすっきりしたりします。「分かってもらうこと」よりも「伝えること」が大切です。「分かってもらうこと」は自分ではコントロールできないことですが「伝えること」はあなたの行動次第です。うまく話せなくても大丈夫。伝わるのは言葉よりもあなたの「思い」です。

## 私の応援団長は 私！

楽しい時もつらい時もいちばん近くにいてくれるのは家族でも友達でもなく「自分自身」です。一生離れられない関係だからこそ、好きなところも嫌いなところも丸ごと受け入れて自分を自分の応援団長にしましょう。自分の声をいちばん近くで聞いているのも自分です。だからこそ、自分を否定する言葉は禁句！「がんばっているね」「よくやったね」「くやしかったね」「腹がたったね」「悲しかったね」等々…いろいろな感情がわくことを許可し、出てきた感情にそのまま寄り添いましょう。



今日も1日お疲れ様でした。がんばった自分に

