

# 保健室だより 心身のメンテナンス号

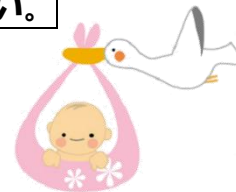
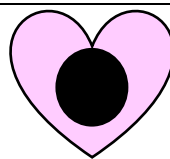
令和6年 3月 1日  
北区立王子桜中学校  
養護教諭 木下沙央里

明日からいよいよ3月。定期テストが終わってほっとしている人も多いのではないのでしょうか。寒暖差があり、身体を整えるのが大変だと思いますが、ひと段落したところで、ぜひ心と体のメンテナンスをしてほしいなと思います。

1～2月末にかけて、1年生の全クラスで保健体育科の保健教育として第1学年の体育科の山岸先生と「心の健康」の授業を行いました。自律神経の整え方、自己形成について、リフレーミングの仕方、ストレスへの対処などを学びました。授業で使った資料を保健室に置いてありますので、ぜひ心と体のメンテナンスに困った時には、保健室にも足を運んでほしいなと思います。

**一人ひとりが大切な存在です。**

下の☆にシャープペンシルで1つ「点」を付けてみてください。



☆に付けた点は命の誕生した時の大きさ、受精卵の大きさ（約0.2mm）です。そこから3週間で、♡中の●くらいの大きさ（直径10mm=1cm）まで大きくなるのです。こんなに小さな●の時から心臓は動き始めます。そしてそれから約10ヶ月で、身長約50cmと大きさだけでも2500倍にも成長するのです。生まれるまでにもたくさんの過程がありますが、皆さんは奇跡の大成長を遂げて生まれてきた大切に素晴らしい一人ひとりなのです。

保健室では「自分なんて親から大事にされてない」「〇〇高校行けなかったら自分に価値ない」「なんで自分が生まれてきたんだろう・・・」などの言葉を聞くこともあります。そんな気持ちを話してくれた時には“それくらい辛い”のだと思います。でも皆さんは紛れもなく大切な存在です。

せっかく“今”があるのだから、自分の命を、時間を、大切に生きてほしいと思います。生まれた時からみんな違います。お互いの良さを認め合って補いあって成長していけばよいと私は思います。生徒の皆さんそれぞれがまずは自分のことを、そして周りの人のことも大切に、元気に過ごしていってくれることを願っています。

## あと1か月で進級だから..

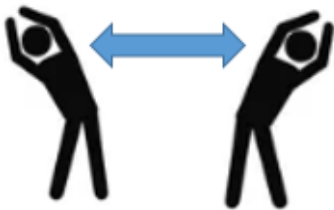
パーソンポジティブという言葉を知っていますか？「人の良い所を見つける傾向」のことです。人の良いところを見つけることが得意な人は、自分自身も成長します。それは、人のよいところはよきモデルとなり、自ら学ぶことができるからです。そして、その人の周りは自然とパーソンポジティブが広がり、いつの間にかその空気で満たされ、気づくと互いに認め合えるよい集団が生まれます。一方、よくない集団は引き下げの心理が働き、批判的になったり足の引っ張り合いをしたりしてしまうのです。人は、「ネガティブバイアス」といってポジティブな出来事や情報よりも、ネガティブな出来事や情報に注意を向けやすく記憶に残る傾向があります。

バスケットボール選手の田臥勇太選手は、「**チームで大切なことは、仲間へのリスペクトだ**と思う」と語っています。王子桜中生として同じクラスの仲間と過ごす、あと1ヶ月。パーソンポジティブを磨きながら、仲間一人ひとりへの尊敬や感謝があふれる日々をしたいですね。感謝の気持ち「ありがとう」は特別な時だけでなく、クラスメイト、学年の仲間、先輩、後輩、先生、保護者等、皆さんがかかわる人と過ごす何気ない日常にもたくさんあるはず。この1ヶ月、1つでも多くの「ありがとう」を口に出して伝えてみましょう。

「ストレスがいっぱいで感謝どころでない」なんて気持ちの時もあるかもしれません。そんな時は、下に載せた自律神経を整えるエクササイズを試してみてくださいね。

## 自律神経を整える いろいろ

背伸びして左右に



手首を反対側に伸ばす



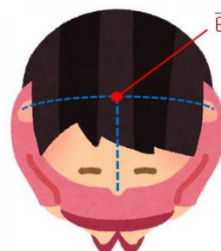
猫のポーズ



睡眠で体をリセット



ツボ押し（百会：頭頂部）（神門：耳）



百会(ひゃくえ)



神門