

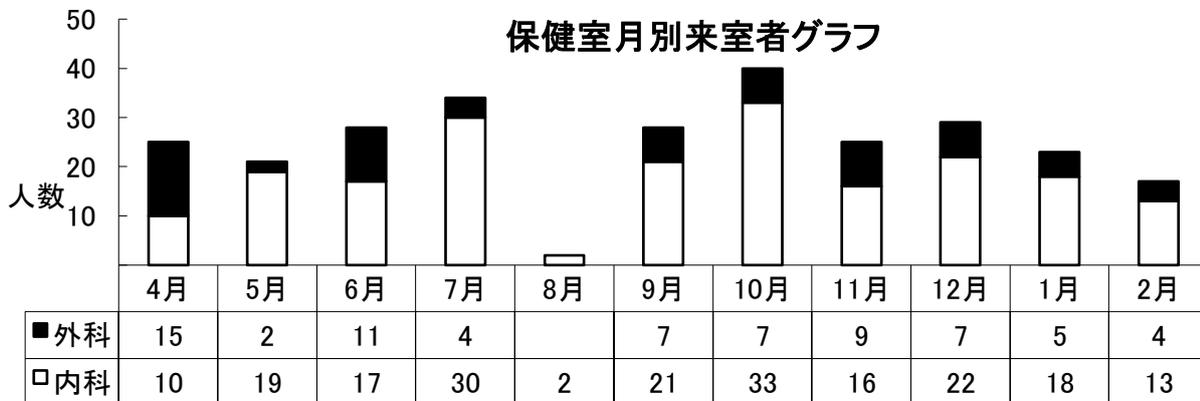
ほけんだより

令和7年2月26日
 燕市立小池中学校
 保健室

少しずつ寒さが和らいできました。卒業式が近づき、3年生と過ごせる日も残りわずかです。1・2年生は3年生へ感謝をたくさん伝えられるといいですね。3年生は卒業式・受験へ向けて体調を整えて過ごしてください。



☆今年度の保健室の様子(2月20日まで)☆



改良工事で体育館が使えなかったこともあり、けがの少ない1年となりました。内科では、7月・10月の来室が多かったです。来室理由は「頭痛」・「気持ち悪さ」が多かったです。



3年生卒業おめでとうございます！

3年生には本日「保健関係書類収集袋」に入れて保健関係文書を返却しました。

「保健調査票」「結核問診票」「食物アレルギー調査票」

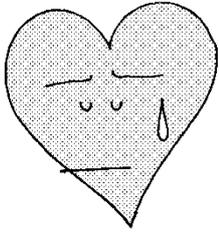
「成長の記録」の4つです。

封筒の返却は不要です。書類はご家庭で保管してください。

3年間でたくさん成長した3年生！

3年間で1番背が伸びた人はなんと**19.6cm**伸びていました。



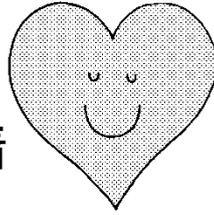


マイナスの感情

悲しい、不安、腹は立つ…、

マイナスの「感情」に対処するために

知っておいてほしいこと



プラスの感情

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」というもの、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、だれでもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友だちから憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカツと頭にくるのは自然な「感情」と言えるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらに「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったり、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます…。では、そうならないためにどうすればよいのでしょうか？

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、そのことをしっかり認識してみてください。

さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだが「感情」のとき、落ち込んだままで、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。

2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!!

友だちからの相談 乗ったり聞いたり
解決のきっかけに



友だちからの相談 乗ったり聞いたり
解決のきっかけに

