

ほけんだより 3月

下館一高・附属中
保健室 R7.3月

昼間は春らしい、やわらかな日差しを感じられることが増えてきましたね。梅の花が咲き、桜のつぼみがふくらみ、寒さで縮こまりがちだった体も、肩の力が抜けてくる頃・・・は、スギ花粉がたくさん飛ぶ頃でもあります。花粉症の人は対策を十分にしましょう。

さて、新年度まであと少し。1年間を振り返ってみて何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。今年度を乗り切ただけでも、みなさん本当によく頑張りました！少しでも成長できたところを見つけて、自分をほめてあげましょう！

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日をご過ごせるようにしましょう。

誰でも心が疲れることがあります。いろいろな悩みやつらさに押しつぶされそうと感じることもあるかもしれません。「こんなことを言ったらどう思われるだろう」と相談や助けを求められない人も多いと感じます。下記などを参考に、是非、信頼できる相談場所を一つ以上見つけておいてほしいです。

聞き上手 相談相手 になって になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思

います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないですか。聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



子どものSOS相談窓口

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



こども家庭庁-こども向けホームページ-相談窓口を探す

<https://www.kodomo.cfa.go.jp/soudan/>



こども家庭庁三原大臣緊急メッセージ

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/minister-message>