



雪が降ったと思ったら、春のような陽気になり、体調管理の難しい日が多くなっています。朝の天気予報を参考に、服装を調整して、体調管理を行っていきましょう。

### ◎ 心の健康について考えよう

昨年行った愛中生のアンケートで、悩んでいることの第1位は「成績、受験のこと」、第2位は「将来のこと」、第3位は「友達との関係」でした。みなさんの「心の健康」にも、これらのことが大きく影響していることでしょう。「悩み」を解決するためには新たな行動が必要な場合があります。そんな時に役立つ、「勇気の自己会話」について紹介します。

#### 「勇気の自己会話」

行動を起こすための勇気を出すときに、心の中で「がんばれ」などの言葉をくり返し言うことで、ほんとうに勇気が出てくる、というもの。例えば…

##### ○ 「ドンマイ」の自己会話

…失敗をしてしまった時に、「ドンマイ」「気にしない」などの言葉を繰り返す

##### ○ 「よし、やろう！」の自己会話

…やる気を出したい時には、「よし、やろう!」「自分ならできる!」などの言葉を繰り返す

##### ○ 「あきらめ」の自己会話

…あきらめざるを得ない時には、「しょうがない」などの言葉を繰り返す

##### ○ 落ち着けの自己会話

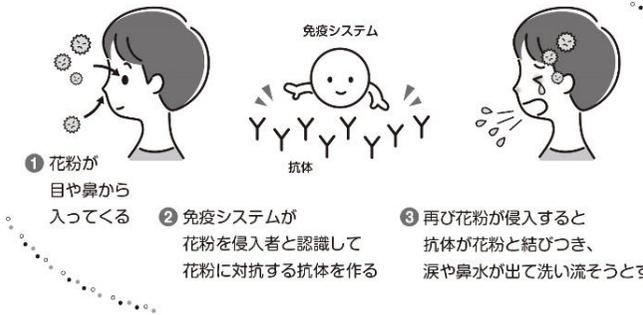
…心を落ち着かせたい時には、「落ち着け」「大丈夫」などの言葉を繰り返しながら、深呼吸をする。

参考文献：相川充監修「友だちつきあいに悩まないソーシャルスキル」

### ○花粉の季節がやってきた！

花粉対策は早めが大切と言われています。毎年、花粉症に悩まされている人で、まだ症状が出ていない人も、病院に相談するなど、早めに対策をしていきましょう。

### 花粉症のメカニズム



### この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

### ○保健室より

先週まで、体育委員会の「歯肉炎予防ウィーク」でした。今年度、新しく体育委員が作詞した「歯みがきソング」は、短い曲ながら英単語が入ったり、歯みがきならでの擬音語が入ったり、とても楽しい曲となっています。下に紹介します。合唱隊のさわやかな歌声が、午後の始まりにぴったりな放送となりました。体育委員そして合唱隊の皆さん、活動お疲れ様でした！

#### 2023年度後期体育委員会作詞 「歯みがきソング」 歌詞

歯をみがこうよ 笑顔のために ピカピカな歯で 午後をすごそう  
 シャカシャカ みがこう プラークしっかり 優しく細かく とりのぞこう  
 歯肉炎を 予防しよう 大切な歯を 失わない 未来のために  
 歯をみがこうよ 笑顔のために Have good teeth for our smile  
 シャカシャカ みがこう 奥までしっかり 楽しく毎日 過ごそうよ  
 歯をみがこうよ みがいた後は ピカピカな歯で 運動しよう  
 みがこう みがこう

