



# ほけんだより 2月

令和3年2月1日  
鶴ヶ島中学校 保健室

自分の怒りや不満を周りが不愉快になる方法（暴力や暴言など）でなく、適切にコントロールできる人になってほしいと願っています。また、悩んだ時には、一人で抱え込まず周りの友達や大人に相談してください。

2月3日は立春、暦の上では春となります。春の訪れを感じる瞬間はありますか。日は長くなってきましたが、気温が低く寒さが厳しい日々が続き、春はまだ遠く感じますね。

3年生は今月末には公立学力検査があります。漠然とした不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。深呼吸をして、心を落ち着かせて、自分を信じて臨んでほしいと思います。応援しています。

## あなたはどの鬼を追い払いますか？

節分といえば、「鬼は外、福は内」と豆まきをしますね。鬼の色には意味があり、豆まきときには自分が打ち勝ちたい煩惱の色の鬼に豆を投げると良いともいわれています。皆さんは何色の鬼に豆をぶつけますか。

### 赤鬼・・・貪欲、欲望、渴望

貪欲、欲望、渴望は全ての悪心の象徴で、豆をぶつけることで、自分の中に巣食っている悪い心が取り除かれるといわれています。

### 青鬼・・・悪意、憎しみ、怒り

悪意・憎しみ・怒りなどは貪相で欲深い心です。豆をぶつけることで、それらを取り除き、福に恵まれるようにという意味を持ちます。

### 黄鬼（白鬼）・・・浮ついた心、甘え、後悔

心の浮動・後悔の象徴で、豆をぶつけることで、過去の後悔から解放され、自己中心的な甘い考えを取り除き、公平な判断をし、心の平穏が保てるようにという意味合いを持っています。

### 緑鬼・・・怠惰、眠気、不健康

倦怠・眠気・不健康の象徴で、豆をぶつけることで健康に過ごせるようになるといわれています。

### 黒鬼・・・疑い、愚痴

心中の不平不満や卑しさを追い払い、心穏やかな生活が送れるようになるといわれています。



悩み事があるとおなかが痛くなったり、体調が悪いと気持ちまで暗くなったりなど心と体はつながっています。みなさんは心の健康も管理できていますか？悩み事があるとき、相談できる友達や家族、先生は近くにいますか？また、運動をするなど自分なりのリフレッシュ方法を見つけることも大切です。



## 心の健康管理も忘れずに

### 見方を変えて...



リフレーミングとは、枠組み（フレーム）を変えて、別の視点から見るようにすることです。よく例としてあげられるのが、コップに半分入っている水を、もう半分しかないと見るのか、まだ半分あると見るのかというもの。人によって物事の感じ方が違うことはよくありますが、自分の中でもこれまでの捉え方・見方を変えていくように心がけてみてはどうでしょうか。そうすれば、例えば「あきっぽい→好奇心旺盛」などのように、自分の短所だと思っていた部分も長所として捉え直すこともできると思います。どうせなら、元気が出てくるポジティブな思考をめざしませんか？

## 体調管理もラストスパート！ 健康で試験に臨むために

**睡眠**  
早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



**食生活**  
栄養バランスのよい食事をして、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



**気分転換**  
こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほくしましょう。



**くつろぎ**  
ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

