

# ほけんだより 12月号



令和7年 12月23日  
江東区立大島中学校  
校長 菊地 康一  
養護教諭 新井 遥

もうすぐ冬休みですね。クリスマスにお正月・・・とわくわくしている人も多いでしょうか。

みなさん今どんな気持ちがわいていますか。冬休み楽しみだな～

という人や受験生は不安や焦りを感じている人もいるかもしれません

し、やる気に燃えている人もいるかもしれませんね。どの気持ちも大切な気持ちです。

ポジティブな気持ちは受け入れやすいけど、不安や焦り

などネガティブな気持ちはつい蓋をしたくなることもありますね。でも、

気持ちは蓋をせずに感じてあげることによって自然と流れていきます。

すると不思議と力んでいた緊張が緩み、本来の力が発揮できるようになります。ぜひ自分の情

に「そう感じてるんだね」と寄り添ってあげてみてください。右側のほっと一息こころの保健室

も読んでみてね。



## 【未提出の書類はありませんか？】

□健康診断後の受診勧告の用紙 ※該当者のみ

早めの受診をお願いします。また受診後は診断報告書を保健室まで提出してください。

□災害共済給付の用紙（スポーツ振興センター書類） ※該当者のみ

災害発生日から2年間申請しないと無効になりますのでお早めに申請をお願いします。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして  
筋肉をつける



筋肉量が  
増えると  
体温もアップ！

冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

## 【 いのちの安全教育、を行いました 】



11月、2学年を対象に「いのちの安全教育」を実施しました。

＊心地よい距離感とは人それぞれ違うこと

＊デートでDVを受けているかもと思ったら一人で抱え込まず相談することや相談先

＊友達から相談を受けたら『あなたは悪くない』と伝えてほしいこと

＊加害者も実は自己肯定感の低さが根底にある。加害者かもと感じたらそれも相談してほしいこと

＊お互いによりよい関係を築くためには  
など北山先生と一緒に話をさせてもらったり、生徒にも考えてもらいました。積極的に参加してくれる姿が印象的で、いろんなことを感じてくれていたなと感じます。



## 【 こころのほけんしつ\*カフェ\* 】



前回、自分の気持ちや望みをないことにせず、まずは自分で受けとめて話を聞いてあげてみてください。すると問題が解決しなくても「大丈夫、を感じられるようになっていく」という話をしました。

自分の望み、本音はでてきたけど…行動に移してみようか、どうしようか悩む。そんな人もいるかもしれませんね。本音が出てきて少し安心はできたけど、やっぱり行動にうつすのは怖い。そんな時は、自分の心の奥にささっている「トゲ」があなたにブレーキをかけているかもしれません。

例えば、前回の話でいうと、友達に自分にとって嫌だなと感じることを言われた。でも嫌われるのが怖くて、なんとなく笑ってごまかしてしまった。のように『嫌われることが怖い』ということがトゲの部分になります。人によってはもしかしたら『相手が怒るかもしれないから怖い』『ノリだろ、空気読めないなど、バカにされるのが怖い』など、人それぞれいろいろなトゲを持っている可能性があります。

他にもチャレンジしたいことがあるのに踏み出せないときも同じです。なぜ踏み出せないんだろう？と自分に聞いてみてください。『失敗したら恥ずかしい』『できない自分を見たくない』『周りにばかにされるかも』など…それぞれのトゲが自分の行動を止めている可能性があります。

まずは自分のトゲに気づいてあげるだけでOK。いつも言っているように自分の気持ちに気づくだけでOKなんです。実際のトゲも気づかなかつたら抜くことはできませんよね。それと同じです(^\_^)「自分の本音、～したい」という気持ちにブレーキをかけているトゲに目を向けてみましょう。