

# ほけんだより 2月号



令和8年2月25日  
江東区立大島中学校  
校長 菊地 康一  
養護教諭 新井 遥

3年生のみなさん、都立入試お疲れ様でした。みなさんが笑顔で卒業できるよう心から祈っています。1・2年生のみなさんも学年末考査中ですね。みなさんが自己ベストの更新ができるよう、祈っています。そして2年生はまもなく受験生、1年生ももうすぐ2年生になり、後輩が入ってきます。まだ中々実感がないという人もいるかもしれませんが、少しずつ心の準備をしていきましょう。

## 【 学校保健委員会を開催します! 】

すぐーやお手紙でもお知らせしていますが、学校保健委員会を3月に実施します。私(養護教諭 新井)から自身の経験も踏まえて、心のお話をさせていただきます。

1学年は「自分を生きよう～どんな気持ちもあっていい～」、2・3学年は「本当のわたしを見つけに行こう」という題目でお話させていただきます。今年も学年ごとに開催することになりました。日時などの詳細は、すぐーとお手紙をご確認ください。保護者の方で参加を御希望される場合には、2月27日(金)までにすぐーで御回答いただくか、または手紙についている申込書を御提出ください。御参加お待ちしております。

## 【 ～花粉症の季節です～ 】

多くの人が悩む季節だと思います。病院で薬をもらったり、鼻うがいをしたり、マスクやゴーグル、食事療法や舌下治療など人によってさまざまな対策をみなさんしているかと思います。

わたしからは、『ツボ押し』で花粉症の症状の緩和・改善する方法を紹介したいと思います。整体師の先生に教えてもらったものや、調べてみたものをいくつか紹介します。

\*足の指の先は鼻のツボです。指先をもんでじょりじょりとしていたら、そこに老廃物がたまっています。痛いかもしれませんが、一本ずつもみほぐしていきましょう



\*小鼻のくぼみ(両わきの少しくぼんだところ)を人差し指で上に向かって押し上げます。

少し痛いぐらいの方が効果を感じやすいですが無理せず、続けられる程度に!わたしは花粉症ではないですがアレルギー性鼻炎の鼻づまりがだいぶよくなったと感じています!

\*眉毛の上の骨の部分を触ってぐりぐり10秒ほぐしてみましょう。鼻水がたまる副鼻腔のツボとリンパを刺激し鼻の通りがよくなります!

他にもいろいろあると思います☆自分でも調べて試してみてくださいね★  
自分にあった体感が得られるものが一番良いと思います!



## 【 春は、こころも身体もゆれやすい季節 】

もうすぐ3月になります。まだまだ寒いですがこれから少しずつ温かくなっていく季節ですね。気温の変化や生活も変化していくタイミングなこともあって、自律神経が乱れやすくなる季節でもあります。

なんだか最近気持ちが落ち着かないな…と思ったら、以下の項目をチェックしてみね。

なんだか眠い、だるい  イライラしやすい  集中できない

理由はないけど気分が落ちる、落ちたらなかなか戻れない

それはあなたが弱いからではありません。体と心が季節と環境の変化に一生懸命ついていこうとしているサインです。また年度の終わりが近づいているので「頑張った疲れ」「次への不安」もあるかもしれません。

調子が出ない日があってもそれは自然なことです。そんな時は…

○少し早く寝てみる

○深呼吸をゆっくりしてみる

○無理せずに誰かを頼る

○気分が落ち着くことをする時間を増やす

それだけでも、自律神経は少しずつ整っていきます。春は心も体もゆれやすいんだな、自然なことなんだなと知っておくと少しほっとするかもしれません。春に向かう今、自分の心と体の声を大切にしてみてください。



## 【 こころのほけんしつ\*カフェ\* 】



前回、自分から出てきた気持ちを『そうなんだね。』と言って眺めている【もう一人の自分】をイメージで登場させることを繰り返す内に、何か起こっても「あれ?大丈夫かもしれない」と感じられるようになるというお話をしました。

12月号では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。という話もしましたね。大丈夫にはなってきたけど、でも行動するのは怖い。そんな時は…?

例えば、いきなり相手とのやりとりの中で「今の嫌だった」と相手にはっきり伝えることは難しいかもしれません。なので以下をまずおススメします。

① 伝える練習をする。家で一人の時などに、相手が目の前にいると思って言う

② 伝えるときはけんか腰ではなくアイメッセージが有効です。それは次ページに載せます

ほかの例でいうと、「学校の中でも外でも一人行動できない、一人で見られるのが恥ずかしい」という場合。お買い物やカフェなど、自分ができそうな場所から一人行動してみる。

ほかにも「失敗するのが怖くて挑戦できない」という人は、大きなことではなく小さなことにチャレンジしてみるなど、できることから動いていくことでだんだん行動が変わっていきます。

いきなり大きく行動を変えるのはだれにとっても怖いことです。そうではなくて、まずは自分が安心を感じられる範囲で行動を変えてみましょう。自分のために行動したことは自分への信頼につながり次の行動へつながります。小さな一歩でも行動したら、自分をたくさんほめてあげてね。

## 【 ~I(アイ)メッセージ~ 】

Iメッセージとは、「わたしはこう感じた」と伝えることです。

相手に対してモヤモヤしたときに、

例:「あなたのこういうところは間違ってる」「あなたは○○だ」

のように相手を主語にしてしまうと相手は責められたように感じて心を閉ざしてしまうことがあります。すると結果的にあなたが伝えたいことも伝わらなかったり、関係が悪くなってしまったりします。

なのでわたしからはIメッセージをおすすめしています。もう少し具体的にいうと、自分を主語にして、自分が感じている気持ちを伝えることです。

例:「わたしは悲しかった」「わたしは嫌だと感じた」

そうすると相手は「あなたが悪いと言われているわけではない」「責められていない」と感じやすくなるので、話を聞いてもらいやすくなります。結果的にあなた自身も本音を言えているので我慢をしたという感覚がなくなり、モヤモヤが落ち着きます。

またこのIメッセージを伝える前に、

「あなたとはこれからも友人でいたいから」

「あなたのことを信頼しているから」



のようにこれからどうしていきたいから本音を伝えるのか、を一緒につけるとより相手に届きやすくなります。もちろんそうは思えない相手やIメッセージを言えない状況もあるとは思いますが、またIメッセージを試してみただけ伝わらなかった…そういうこともあると思います。

Iメッセージは「相手を変えること」が目的ではありません。「自分自身を大切にする」ために使ってほしいと思っています。Iメッセージを使うことで、「自分の気持ちをねじ曲げない」「相手を攻撃しない」「後から後悔しない」この3つは守られると思います。

今は伝えられない、伝わらなかった、そんな時は一旦相手と心の中で距離をとったり、冷静になる時間も必要かもしれません。自分を守るために距離をとったり、逃げることはとても大切なことです。

そしてうまく言えなくても大丈夫。「伝えようとしたこと」はきっと相手には伝わると思います。

次回【 こころのほけんしつ\*カフェ\* 】最終回!!お楽しみに(^.^♪

