

ほけんだより

5月号

平成27年5月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



新学期が始まって1ヶ月、新しい学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。5月は環境が変わったことによる疲れがでてきやすいといわれています。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう。



こころと脳について考えてみよう!



「たい」より



「ます」で目標設定をしよう!

新学期が始まり、学習にスポーツにと具体的な目標設定をしてこの1年を過ごそうと思っている人も多いと思います。目標を書いたり、言葉にするときに、どのように書いていますか?

目標達成に近づくためには、「～したい」ではなく「～します」「～なります」「～やります」と断定型にするとういわれています。



「～したい」と強く願うということは、「そのことができていない」「不足している」「手に入っていない」を心の奥(潜在意識)に刻むこととなります。興味をもつということでは、こころの方向性を示すために大切な言葉です。しかし、ずっと「～したい」とだけ思っても、いつまでたっても実現は難しいようです。



「～します」にすると、実現するために何が必要か、どうすればいいのかと、より具体的に考えて行動するので実現に近づけます。

したいことを実現させるには、「します!!」と言葉づかいから変えていくのもひとつの方法です。



人の悪口を言うと自分も傷つく!?! ~「脳」についてのマメ知識



私たちが誰でも頭の中にもっている「脳」。脳には様々な特徴があります。

その中の一つに「脳は主語が認識できない」というものがあります。

これは、 **他の人に対して言ったことでも、誰に言ったことなのか認識できていない**

つまり、 **誰に言っても、全部自分のことだと理解してしまう** のです。



自分の発した言葉は、実は全部自分に向いているのです。(自分で自分も攻撃している状態)

そうすると、どんどんいやな気分になっていくわけです。また、スポーツの試合でどうしても勝ちたくて相手に対して「ミスしろ~!」と強く念じたくなる場面がありますが、それは自分に「ミスしろ~!」と言っていることとなります。

たくさんの方が集まって生活する学校では、様々なことがあります。つい、悪口を言いたくなることもあるかもしれません。でも、相手(友だち)を大切にすることは、結果的には自分を大切にすることにつながります。誰かを大切に思うように自分を大切に、自分を大切に思うように誰かを大切に、生活していきたいですね。





朝ごはんは 3つのスイッチ



体のスイッチ



頭のスイッチ



お腹のスイッチ



朝ごはんは体と頭とお腹の3つのスイッチの役割をしています。

★朝ごはんを食べることで体温が上がり体が目覚めると同時に、物を噛んで食べることで脳の血流がよくなり頭の中もスッキリします。そして、胃腸に入った食べ物がお腹を刺激して排便を促すきっかけになります。

5月病って何？



「5月病」は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境やまわりの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを、5月病と呼んでいます。

からだの不調

- ・頭がいたい
- ・お腹がいたい
- ・食欲がない
- ・めまいがする
- ・何となくだるい など



こころの不調

- ・落ち着かない
- ・やる気がでない
- ・イライラする
- ・不安やあせりを感じる など



お風呂にゆったり入ったり、好きな音楽を聴いたり、ぐっすり眠ること

で心と体の疲れを取りのぞきましょう！！

