

からだだより 2月

2021. 2. 22
さいたま市立桜木中学校
保健室

2月は陰暦で「女月」。語源は言者説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」が最も有名な説ですが、他にも陽気が更に来る月だから「氣更来」、春に向けて草木が生え始めるから「生更来」に由来の説があります。言者説のように寒さと暖かさが混在している2月。気温差で体調を崩さないように、上手に体温調節をし、元気にすごしましょう!



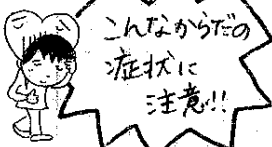
心とからだは仲良し

じは目に見えません。でも疲れてくると「気がついて!」とサインを送ります。今回はこころとからだのつながりに関する内容をとりあげます。

気付いていますか?



うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みなさんの毎日は色々な気持ちでいっぱいです。そしてどれも大切な気持ちです。でも、もしからだに症状が現れた時、それはじからのサインかもしれません。じが知らない間に元気をなくしているかもしれないので、誰かに話してみてくださいね。



こんなからだの症状に注意!!

- お腹が痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- 集中できない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

自分のじのサインにいち早く気付いてあげられるよう、じとからだを大切にしてくださいね!

ありがとう は魔法の言葉

友達に優しくしてもらった時や、何かを手伝ってもらった時など、ちゃんと「ありがとう」と伝えてますか? 感謝の言葉を口にする、脳やからだにいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
じのバランスを整える

ドーパミン
やる気を出させる

エンドルフィン
痛みを和らげる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

からだの調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに「ありがとう」は言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉です。「ありがとう、今日は何回言いましたか?」

深呼吸の効果知ってますか?

イライラしたり、緊張した時のからだはどうか、どうでしょうか? 観察してみると、胸やお腹にぐっせきが入って、筋肉がかたくなっていませんか? なんだか呼吸もしづらいのでは?



「深呼吸すると、どうなる?」

たくさん空気を吸うと、からだのすみずみまで酸素を

いきわたらせることができます。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすので、からだの緊張もほぐれるのです。



イライラしたり、緊張した時には深呼吸して、からだの変化を感じてみましょう。

3年生はもうすぐ公立入試。試験の前にぜひ深呼吸してみてくださいね!

ベストを尽くせるよう、保健室から応援しています。

BODY

今日は表面にいつからだのフナガリについてとりあげたので、裏面もいつながりで息抜きに掲示でも人気の心理テストです。
 テスト勉強の合間にもやってみてくださいね！
 結果はあくまで参考にご覧くださいね。

Q1 物語の主人公は？

おとぎ話と聞いて、あなたがまず思い浮かぶキャラクターは？

- A. 浦島太郎
- B. 桃太郎
- C. かぐや姫
- D. シンデレラ



このテストでわかるのは...

「人より優れているあなたの本質」

神話やおとぎ話は、あなたの中に根がっている本質を象徴しています。そのため、すぐ思い浮かんだキャラクターからあなたの基本的性格の長所が見えてくるのです。あなたの中で人より優れている部分はどこか診断してみましょう。

A 浦島太郎を選んだあなた... 努力家

能力を發揮するまでに時間がかかると、いつか行動を起こすと持ち前の意志の強さと努力で成果をあげられるのがあなた。あまいなこせいいけんなど苦手で約束事をきちんと守る性格と強い責任感、組織や社会生活の中で大きく信頼される長所でしょう。

B 桃太郎を選んだあなた... アイドル

気配り上手で協調性があるので、いつも何となく周りに人が集まる人気者タイプ。また物事にこだわる性質のため、男女問わず「声がかげせり」、「親しみやすい」と安心させ、知り合いになりにくい人も多いはず。

C かぐや姫を選んだあなた... マドンナ

あなたは人に対して深い思いやりを持ち、事を練るタイプです。立ち場の弱い人にはなるべく手を貸して助け、励ますにいらぬ深い根、からい優しい性格。周りが平和に保たれていることが望み。周囲のみんなが癒されていることが多いでしょう。

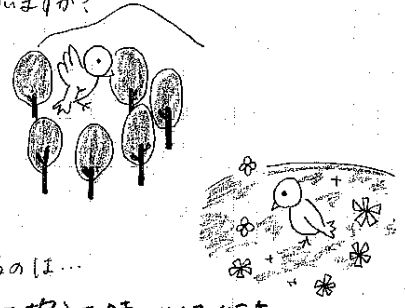
D シンデレラを選んだあなた... 熱血漢

あなたは自由とこはく愛する人で自分の意思だけでよく、他人の気持ちも尊重できるフェアな精神を持つタイプ。行動範囲も人間関係も広く、何事も真剣に取り組みたいタイプ。先んずけが周りを活気づけ、生き生きさせるはず。

Q2 見つけた場所は？

食卓をくわえて巣に帰る鳥がいます。どこから餌を探してきたと思いますか？

- A. 河原
- B. 山
- C. 野原
- D. 海辺



このテストでわかるのは...

「あなたが悩みを抱えた時にとる行動」

親鳥が子のために餌を持ち帰るシーンは、家族愛や包容の象徴。餌がある場所には、包容を求める気持ちが秘められています。あなたが大きな壁にぶつかって悩みを抱えている時にとる行動を診断してみましょう。

A 河原を選んだあなた... とりあえず体を動かす

ポジティブな性格のあなたは、積極的に行動を起こして気持ちの切り替をするタイプ。カラオケなどで大声を出したり、泳ぎにはじめて気分転換を図ろうとするも、その後冷静になつてから物事を順番に整理するタイプでしょう。

B 山を選んだあなた... まず気持ちを休める

常に冷静な判断を下せる人なので、壁に遭遇した時でもとり構えていられます。ストレス発散としては、おいしい物を食べたり、ゆかりお風呂に浸ったり、気持ちがゆたりリフレッシュにすることに取組みましょう。

C 野原を選んだあなた... 仲間の中で過ごす

寂しがりやのあなたは壁にぶつかった時こそ、大切な人へ思い知られた友達と一緒に過ごしたいと思うはず。相手に色々な話を聞いてもらい、励まされたりすれば心が満たされ、本来の自分に戻り、悩みを立ち向かう勇気が湧いてきます。

D 海辺を選んだあなた... ひっそり閉じこもる

少なめなタイプなあなたは、大きな壁にぶつかったら引きこもりがちになり、逃げようとしていたり現実逃避型かも。思い切り悲しい音楽を聞いたたりして、そこに自分を当てはめて心を落ち着かせようとする。悲しみに浸っているうちに徐々に浮上するタイプ。

楽しんでもらえましたか？ (参考文献: 当てる! 奇跡の心理テスト 27. 知奇治信 著)