

心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.10 2026年2月2日発行



保健。目標
心身ともに健康に過ごそう

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして、「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かく柔らかな風で、春の訪れを知らせる風とされています。まだ寒い日が続くものの、時折温かい日も訪れ、次第に春の気配が強くなっていくことでしょうね。寒くても外に出て、東風を感じてみましょう。

※菅原道真の詠まれた有名な和歌を紹介します。

「東風吹けば匂ひおこせよ梅の花 主なしとて春な忘れそ」



心の中の鬼と仲良くなる!

心の中にも鬼がいる?

節分の鬼のほかに、心の中にも「ストレス」という鬼がいます。みんなの心の中にもこんな鬼はいませんか?



でも、「ストレス鬼」は悪いばかりではありません…。

これは「頑張りたい」「上手くやりたい」という気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインです。

話すことは 心をつなぐこと



直接話すメリット

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはないメリットがたくさんあります。

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちに気づけます。

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が絆を強くします。

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

① 見つける



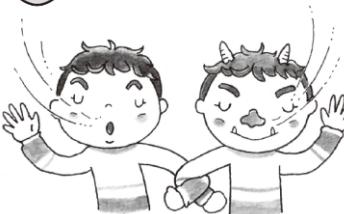
「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

② 話しかける



鬼に「どうしたの?」って聞いてみよう。「疲れた…」「心配で…」と自分の気持ちが分かってくるよ。

③ 一緒に動く



鬼と一緒に深呼吸や散歩、音楽を聴くなど、自分の好きなことをしてみよう。不思議と鬼の顔が優しく見えてくるよ。

ストレス鬼はときどき暴れたり泣いたりするけど、「頑張りたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に話しにきてください。一緒に鬼と仲良くなる方法を考えましょう。

