

Health News

垂水中央中学校 保健だより

Tuesday, October.15

RUGBY WORLD CUP盛り上がっていますね。皆さんも大きな感動と勇気をもらっていることでしょう。また、今回の台風ではお亡くなりになってしまった方やまだ行方不明の方、被害を受けられた方が多くいて、自然災害の驚異を感じたと思います。

10月10日は「いのちの出前講座」を実施しました。感想を書いていただき、全部読みましたが、いのちについて深く考える機会になったようです。

何人かの感想を保健室前にも掲示しますので読んでみてください。



……………「みんなで話そう いのちの出前授業」……………

～命の大切さについて考え、これからの生活に生かす～赤坂和代さん

(内容) ・看護協会について ・垂水中央病院について ・命とは ・世界を数字で見てみよう

・私の体験 ・一緒に歌おう

(感想)

・私は男の子との体験談が心に強く残っています。小さくても死が近づいてくるのが分かったと初めて知りました。学校では「死ね」と冗談で言う人がいます。世界にも日本にも生きてくても生きられない人がいるのにそんなに簡単に「死ね」という言葉を使うのはよくないと思いました。あと「親は先に亡くなる」と深く考えたことがあまりありませんでした。反抗的な態度をとった時の事を思い出して胸が痛み今日の話を改めて親を大切にしようと思いました。自分が生きていられるのは支えてくれる人がいるからで、たった1つしかない命を大切に自分が生きていくために支えてくれている人たちに感謝したいです。

・私が一番心に残っている言葉は「人間生まれたら死が待っている」ということです。人間に死がくることはわかってはいたけどそこまで深く考えたことはありませんでした。私は今まで何か不安な事があるとすぐに「消えてしまいたい」と思うことがありました。でも、4歳の子の話を聞いた時、簡単にそんな言葉を使っていた自分が恥ずかしくなり、本当に命は大切にしていけないといけなく人の命も大切に守っていかなければと思いました。最後の曲もものすごく心に刺さりました。今勉強や人間関係で悩んでいます。でも曲を聴いたとき涙が出そうでした。悩んでいたことも全て頑張ろうと思えました。

♪ miwa 「結」 ♪

「大人のために」 生きていくわけじゃないと うつむいた瞳には映らないけど 見上げればこんなに青空は広いのに どんなにがんばったって うまくいくわけじゃないけど 夢は描いた人しかかなえられないんだから 信じること あなたの中に眠っている力に気づいて あきらめないで 無駄なことなんて なにひとつないって思いだして 僕たちはなにより 強い絆で結ばれている。

人がひとりでは 生きていけないように ひとりで描く夢は小さいけれど 僕たちはきっとあの空を越えるはず 苦しくて逃げてばかり 自分が情けなくなる だけどみんなと笑って たどり着きたいんだ 遠ざかる雲 手を伸ばしても 届かないものもあるんだから いちばん手にいれたいものって 簡単じゃない でもあきらめない 僕たちはなにより 強い絆で結ばれている 信じること あなたの中に 眠っている力が欲しいの 自分のためじゃ乗り越えられないときが 今あるから 信じること あきらめないで 僕たちはなにより 強い絆で結ばれている

♪ ♪ ♪ ♪ ♪

「アザーコンプレックス」を知っていますか？

SNSでつい見栄を張ってしまう…

悪口を言われたらどうしようと考え、
言いたいことが言えない



友だちの機嫌が悪いと、
「自分のせいだ」と思う

外出するとき、マスクをつける、
前髪を垂らすなどして
自分を隠さないと不安



「ありがとう」と言うべき場面で、
「ごめん」と言う

メールやLINEでの
自分の評価が気になり、
忙しくてもすぐに返信する



ついうそを言って
自慢してしまう

【アザーコンプレックスによる心身の諸症状】

アザーコンプレックスの人は体調をくずしやすく、
つぎの症状が現れやすくなります。

息苦しい、息がつまる、吐き気、下痢、便秘、
腹痛、頭痛、目の疲れ、耳鳴り、めまい、手足
のしびれ、立ちくらみ、寝られない、気持ち
が落ち込む、怒りっぽい



① 人目を気にしている自分に 気付いたら深呼吸する



息を深く吸い込み、緊張している自
分を外に吐き出すイメージで腹式呼
吸します。

② リフレーミングする



否定的な見方・考え方をし
ていたら、肯定
的なものに変えます。

③ SNSを使わない 日・時間を決める

家にいる間、あるいは1
週間に1日、スマホを使
わない日・時間を設けます。



④ 信頼できそうな先生に 自分の本心を話してみる



自分の内面・本心を話すことがで
きると、次第に人目が気にならな
くなります。