

はっぴーすまいる



令和8年1月8日

上野中学校 ほけんだより

No.7

3学期、学年やクラスのため、自分にできることはなんだろう？

3学期が始まったばかりですが、次の学年まであと3か月、あっという間です。今の学年でやり残したことはありませんか？

4月に立てた目標は達成できそうですか？ 年が明け、改めて目標を立て直した人もいることでしょう。4月と9月の生活振り返りカードの自分の目標や生活リズムを見直し、新たな気持ちで3学期を過ごしてほしいです。

3学期は、次の学年に向けての大事な時期です。「寒い、寒い」と縮こまっていないで、心と体を動かしましょう！



自分の体と時間を大切にしよう。

生活振り返りカードの4月や9月分を見て過去の自分を振り返ってから、1月の目標や生活の振り返りをしてみてください。春までに何をしようかと考えると、あれもこれもと欲張りになりますが、焦らずに「意識してやってみる」という目標が立てられるといいですね。

あなたの1月の寝る時間はどうでしょうか。習い事や塾でどうしても寝る時間が遅くなってしまう日もあるかもしれませんが、24時を過ぎる日が続かないように気をつけましょう。湯冷めしやすく、体が冷えると体調を崩しやすくなります。「やりたいこと」と「やらなきゃいけないこと」が両立できる生活を目指したいですね。

うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

冬休み中、あなたは人と直接会ってどれくらい話をしましたか？

2学期も、保健室ではたくさんの人間関係の中での不安や怒り、悲しみの「気持ち」を聞きました。関係がこじれてしまった相手の「本当の想い」を聞くことは、少し怖いことかもしれませんが、案外「思い違い」だったということもあります。相手の表情を見て、最後までしっかり話を聞いてみてください。きっと、あなたの不安が少しずつ消えていくと思います。

話すことは、心をつなぐこと



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。

直接話すメリット

- 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も気づけます
- 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。



その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



毎朝のように遅刻寸前で
登校しているあなた！

電車だったら乗り遅れます。

自分が起きてから、どれくらいの時間で身支度できて、学校や駅まで歩いてどれくらいの時間がかかるのか、しっかり頭に入れておこう。



わたしの身支度時間は

約 分です。



起床から家を出るまで…
余裕のある時間設定を