

ほけんたより 2月

徳島県立海部高等学校
令和7年2月 発行

2月5日はニコニコの語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔は体の免疫力を上げたり、リラックス効果があったりと、健康で過ごすために大切です。お互いが笑顔になれるような言葉遣いも心がけたいですね。



コミュニケーションについて考えよう ～言葉のちから～

自分の行いを褒められたり、辛いときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆に、けなされたり、責められたりすると、腹が立ったり、落ち込んだりしますよね。

私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの考えや行動に大きな影響を与えることがあります。「この言葉を言ったら相手はどう思うかな?」と、少し立ち止まって、相手のことも考えながら伝えていけるといいですね。



自分も相手も大切にする I メッセージ

「あなた」が主語の“You メッセージ”ではなく、「私」が主語の“I メッセージ”にすると、相手を責めずに自分の気持ちを伝えることができます。

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。
こんな言い方していませんか?



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなたが悪い」と感情的に伝えると、「一緒に勝ちたかった」というあなたの気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう



I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私はこう思った、こうしたい」と伝えると、あなたの気持ちを受け取ってもらいやすくなります。



ぐっすり眠るための 6つのヒント

体調不良を訴える生徒の中に、深夜までスマホでYouTubeやゲームをしていたと言う人が多くいます。また、テスト期間中、徹夜に近い睡眠不足のため体調を崩し、テストを受けられなかった人もいました。体力があるから少々睡眠を削っても乗り切れる!と過信しているかもしれませんが、睡眠はとても大切です。免疫力を上げて感染症を予防したり、心や体の疲労を回復したりできます。

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。