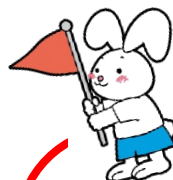




2024年9月27日 No.6

天王寺川中学校 保健室



体育大会 ～友情～

各クラス教室には体育大会の個人・クラス目標が掲示してあり、「体育大会を通して友情を深める」「一致団結して優勝する」などたくさんの意気込みが書かれてありますね。

今月の品格目標は「友情」です。「友情」とはお互いに尊重し合い、支え合い、助け合っている関係を指します。また、友情には深い信頼や共感があり、相手の立場になって考え、行動することが求められます。(品格教育より)

みなさんはどうでしょうか？言葉だけの友情になっていませんか？

最近みなさんの言葉遣いが気になります。今までの心のほけんだよりや生徒指導だよりでも触れられていますが、言葉一つで救われる人もいれば、傷つく人もいます。仲が良いからといって何でも許されるわけではありません。なにかを発言する、行動する前に立ち止まってみてください。どのようなことをすれば相手が傷つくかを考えることは、中学生のみなさんならできるはずです。

10月10日は



涙はストレスも洗い流す!?

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているときは、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり刺激された涙腺から涙が…。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じたときに分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれているのですね。

泣きたいときは思いきり泣いて、辛い気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。