# 2月のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年2月号

2月3日は節分。「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも「嫌い」「うらやましい」「怠けたい」など、人には言えない気持ちを持っているものです。それを鬼に例える人もいます。追い出せる鬼ばかりではありませんが、心の中で鬼が大きくなっている時は、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかもしれません。福が入り込める場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。

また2月4日は「立春」です。暦の上では、この日から春が始まります。土の中では、草花たちが芽吹く準備を始め、いっせいに花咲く時に向けて力を蓄えています。私たちも自分自身の心と体の健康状態を見直し、進級や進学に向けて準備しましょう。

**2月は生活習慣病予防月間です！**

生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。生活習慣次第で発病を防ぐことが出来る病気という言い方もできます。また，発病したあとの経過は，生活習慣によって大きく左右されることが少なくありません。（日本生活習慣病予防協会 HP より）

生活習慣病として言われているのは、高血圧・脳卒中・心臓病・脂質異常症・2型糖尿病・肥満症・高尿酸血症・脂肪肝・歯周病など多くの疾病の発症や進行に深くかかわっていることが明らかになっています。生活習慣病とは、生活習慣に係る要素が強い病気をまとめて言い表した総称です。

最近では、大人だけでなく子どもで生活習慣病を発症しているケースも増えてきています。そのため、今から予防していくことが大切です。

**「はい」が多い人ほど要注意!!**

1つでも「はい」がある人は、すべて「いいえ」になるように意識して生活習慣を改善させましょう。
学生のうちから良い生活習慣を続けていくことで、将来にわたって健康に過ごせるリズムが身についていきます。
そして、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

## 生活習慣チェックをしてみよう！

1. 朝ごはんを食べていない
□はい　□いいえ
2. 食事をぬいたり、食べる時間がバラバラである
□はい　□いいえ
3. 間食をすることが多い（お菓子・夜食など）
□はい　□いいえ
4. 夕食を就寝1時間30分前までに食べ終わっていない
□はい　□いいえ
5. 早食いである
□はい　□いいえ
6. 油っこいものや味付けが濃いものが好き
□はい　□いいえ
7. ファーストフードが好き
□はい　□いいえ
8. エナジードリンクが好き
□はい　□いいえ
9. よく噛んで食事をしていない
□はい　□いいえ
10. お腹いっぱいになるまで食べている
□はい　□いいえ
11. 好きな食べ物にかたよってしまう
□はい　□いいえ
12. 糖分を含む甘い飲み物を1日3回以上飲む
□はい　□いいえ
13. 1日で体を動かす時間が1時間未満である
□はい　□いいえ
14. 階段よりエスカレーターやエレベーターを使う
□はい　□いいえ
15. 休日は天気が良くても外出することが少ない
□はい　□いいえ
16. 歯磨きは1日1回以下である
□はい　□いいえ
17. 睡眠不足あるいは長時間睡眠が必要である
□はい　□いいえ
18. 寝る直前までスマホやゲームをしたり、テレビを見ている
□はい　□いいえ

# 「言い換え」で前向きに！！

「あなたは自分が好きですか？」そう聞かれて「はい!!」と答えられますか？

日本人は他国の国の人と比べて、自分を褒めたり、好きだと自信をもって答えられないそうです。なぜなら、日本には昔から「謙遜する」という文化があり、それが根付いているから。でも、謙遜も度が過ぎると、自分を正しく評価できなくなり、マイナスに物事を考えてしまうようになります。

とくに、周囲の目や評価が気になる思春期は「自分はダメだ」と感じやすく、自分の事が嫌いになってしまう傾向が強いのです。でも、本当にダメな部分ばかりなのでしょうか？自分で困っている部分を違う言葉に言い換えると、新しいイメージが湧くかもしれません。

《例》

| 自分の困った部分 | 長所への言い換え |
|---|---|
| 気が短い・怒りっぽい | 決断が早い　切り替えが早い　正直だ　素直だ |
| 根気がない | 気分転換が上手　ムキにならない |
| グズグズしてしまう | ゆったりしている　慎重だ　失敗が少ない |
| 落ち着きがない | 元気がある　好奇心が強い　決断が早い |
| 消極的だ | 奥ゆかしい　ひかえめだ　周囲に気を配れる |
| 暗い | よく考えて行動できる　落ち着きがある |

自分で言い換えてみよう

| 自分の困った性格 |
|---|
| |
| **長所への言い換え** |
| |

あなたを認めてくれる人は必ずいます。

「自分なんか…」と思わず、前向きに考えられるといいですね。

ただ、あなたの行動を指摘してくれる人がいたら、素直に受け入れることも大切です。

## 心のかぜ・ストレスにも気を付けて

みなさんは今、感染症などの「体のかぜ」にはじゅうぶん気を付けているとは思いますが、「心のかぜ」はどうでしょうか？勉強や部活に習い事、友だち関係など…中学生でもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんはストレスを感じた時、どのように対処していますか？ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長を見込める「いいストレス」と、気分が暗くなり病気につながるなど、心身に悪影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのはストレスとうまく付き合っていくことです。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごすなど、自分の心の状態に目を向け、心が【かぜをひいているな】と感じた時には、自分に合った方法で心を休めてあげましょう。