



大きくなあれ

三木市立緑が丘中学校

2021. 2. 1 (月)

みなさんは、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉を聞いたことはありませんか？つい最近お正月を迎えたと思っていたら、もう2月！と感じているひとはいるのではないのでしょうか。学年の終わりまであと少しです。一日一日を大切に、健康で充実した毎日にしましょう。

マスクの正しい使いかた

- ①鼻と口の両方を確実にカバーする
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③フィットするように調節する

マスクをつけたときに鼻の部分にすきまがないかチェック
あごが大きく出ていなかチェック



心を落ち着かせる食べもの

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べ物の中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



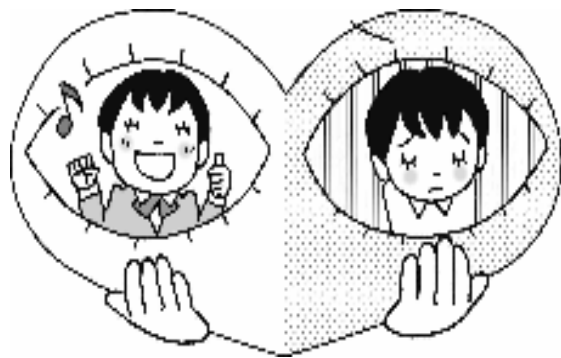
★牛乳、乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

トリプトファンは、食べ物からとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません（とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります）。

2月4日は立春です

立春には「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、この日の前日にあたる「節分」は一般的に「寒さのピーク」とされています。まだまだ寒い毎日ですが、立春を境に、手紙などの時候のあいさつでも「余寒」「残寒」などの言葉が使われ始めます。

暖かくなり始めるという節目としての立春。新年度には少し早いですが、新たな目標を決める、よい節目なのかもしれませんね。



2月は受験や学年末テストがあり、
ストレスや疲れを感じやすい時期で
す。ストレスを感じたときは、「3つ
のR」を試してみてくださいね。

ストロングポイント^を育てよう

「自分には、いいところなんて、全然
ない」…でも、本当はちがいます。1人
ひとり、いいところがたくさんあるのに、
それに気づかずにいるだけです。

自分の「こんなところがいいな」と思
うことを、小さなことでもよいので、言
き出してみましょう。そこに現れている
のは、あなたのストロングポイントの芽^を。

毎日のさまざまな場面で、その芽^をを
かした行動ができたなら、こっそり自分
をほめてあげましょう。すると、その芽^は
少し大きく育つはず。これをコツコツく
り返して、あなたのストロングポイント
を大きく育てていきましょう。

ストレスとじょうずにつきあおう



こんなこと、ありませんか？

ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

- ↑ イライラする。
- ↑ いつもぼけている。
- ↑ 集中力が低い。
- ↑ やる気がない。
- ↑ 自信がない。
- ↑ じやんにあてたくなる。
- ↑ おなかの調子が悪い。
- ↑ 楽しくない。
- ↑ 自分だけ取り残されている感じがする。
- ↑ 悪化や悪化を繰り返している。
- ↑ 気分が落ち着かぬ。
- ↑ 前向きになれない。

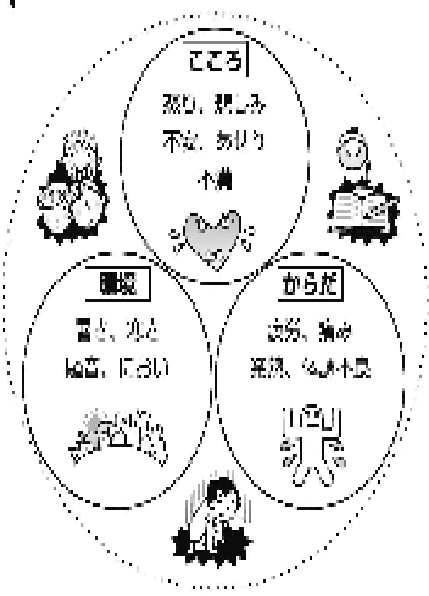


ストレスでも、
コツコツと
育てていけば、
大丈夫です。



思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)



からだを休め、ゆっくりとできる時間を
取らましょう。
疲れを感じる前に休息が大切です。

Recreation (息抜き)



「勉強時間以外のこと」を以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、気分転換の効果
があります。

Relaxation (リラクゼーション)



からだや心の緊張をほぐしましょう。
疲労回復や深いストレッチングが手
で、効果的です。