



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から『飛躍』の意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって飛躍の1年になるよう、保健室からも応援しています。



— * —

コロナやインフルエンザに負けない！

体を守る機能『免疫』について



体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃してやっつける、また排除する働きを「免疫」（病気【**疫病**】を**免**れる）といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。感染症が流行するこの時期は、手洗い・うがいに加えて、免疫力を高める体づくりをすることが大切です。

免疫力を高める『5つのポイント』

① 栄養のバランスがとれた食事

添加物や化学調味料をできるだけ避け、海藻・きのこ類・発酵食品などを積極的にとりましょう。



② 十分な睡眠

睡眠の質は、自律神経を正常化させるためにもとても重要です。夜更かしや、寝る直前の飲食は避けましょう。



③ 適度な運動

運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇するので、免疫力が高まります。時間がないうときは就寝前のストレッチでもOK！



④ ストレス発散

ストレスを受けると、体内でストレスホルモンが作られます。疲れたら無理をせずに休養し、毎日の生活の中でリラックスできる時間を作りましょう。



⑤ よく笑う！

『笑いで免疫力がUPする』ことは、科学的に証明されています。体内の免疫細胞の一つであるNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）が、笑うことによって活性化されるのです。さらに、それが作り笑い・愛想笑いでも心身に与える影響には大差がないそうです。まずは笑顔を意識し、**口角**を上げてみよう！



最近、心の健康で注目されている

「レジリエンスとは？」



レジリエンスを日本語に訳すと「元のかたちに戻る力、弾性」。ちょうど、低反発枕をぎゅっと押しつぶしても元のかたちに戻るような・・・、辛い状況や心が傷ついていても、元に戻る“心の回復力”を表した用語です。「傷つかない力」でも「正しく処理する能力」でもなく、凹みながらも心を徐々に回復させ、元通りにならなくても「前に進んでいける」というのが大切なポイントです。

生きていくうえで嫌になること、悩むことはたくさんあると思います。しかし、悩むことは悪いことではありません。その問題に向き合い、乗り越えていくことは自分自身の成長につながります。

レジリエンスを高める方法をいくつか紹介しますので、参考にしてください。

①ネガティブな感情の悪循環から抜け出すために・・・、「感情に向き合う」

自分の感情に目を向け『～があって、今、自分は不安なのだ』というように、今の自分の感情の状態を感じ、表現（紙に書く、話す等）してみましょう。ネガティブな感情は、実態が見えないとイライラがつづきますが、表現していくうちに正体が明らかになり、対処もしやすくなります。



②「考え方のくせを知る」 自分を苦しめる考え方をしていますか？

考え方の例	説 明
「～すべき」 「～すべきでない」	何が公正で正しいのかを気にする。自分にも他人にも『べき思考』が強い。公正でないことが起きた時、怒りや嫉妬の感情を生む。
「〇〇が悪い！」	他人を批判しがち。怒りや不満の感情の原因となる。
「自分はダメだ」	足りないところを気にしすぎる。恐れや悲しみ、不満の感情を生む。
「自分が悪い」	自分に責任がない場合でも、自分のせいにしてしまう。罪悪感や羞恥心を生む。
「どうせうまくいかない」	自分で状況をコントロールできると信じない。不安や憂鬱、無力感等の原因となる。
「自分には関係ない」	面倒なことを避けようとする。ときに疲労感や意欲喪失を生み出す。

ネガティブな感情の根底には、「考え方のくせ」が関係していることも・・・。考え方を变えることで、感情が変わることもあります。



③「自分にはコントロールできるものとできないものがある」と割り切る

私たちは全てをコントロールすることはできません。コントロールできるものとできないもの（他人・時間・自然等）があります。今の環境で、自分ができるところにベストを尽くしましょう。新たな気付きがあるかもしれません。



* — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — *

1月・2月のカウンセリング予定

1 / 17 (火) 20 (金) 24 (火) 25 (水) 31 (火)
2 / 7 (火) 14 (火)

* 時間帯は1～5校時です。申込みは担任または保健室まで。予約がすぐいっぱいになってしま
うので、希望する人は早めに申し込んでください。