

# 相談室だよい

藤岡南中学校



2024. 2

2月3日は節分で、節分を過ぎると立春です。春はそこまで来ています。今年の冬は、厳しい寒さが続くのかと思いまや、暖かい日も多くて寒暖差が激しいですね。この時期、何よりも体調管理が大事です。睡眠、栄養をしっかりと取り、健康第一で頑張りましょう。次第に、春らしい日差しや、においが感じられるようになってきます。この少しの変化を見つけるのは、とても楽しいですよね。みなさんも春に気づいたら、家族や友達に話してみてはいかがですか？



## 十分な睡眠がとれていますか？



あつという間に  
い  
一月往ぬる

に さ  
二月逃げる三月去る

1月から3月にかけての期間は、とても忙しい時期になります。やることがたくさんあるのに、時間が足りない…・時間は待ってはくれませんね。だから、時間をコントロールしましょう。

夜遅くまで勉強を頑張っている人は多いと思います。でも中にはテレビ、ゲーム、パソコン、スマホなどで夜ふかしをしている人はいませんか？

寝っている間に成長に必要なホルモンが分泌されているので睡眠の時間は、中学生には最も大切な時間です。細胞の修復や疲労回復も行われるため、大人にも重要とされています。睡眠不足になるとウイルスなどが侵入しやすくなったり、病気かかりやすくなったり、病気が治りにくくなったりします。また、集中力が欠け、やる気がでなくなる、そんなことにも影響するそうです。睡眠中は免疫が活躍し、身体を守り、抵抗力を維持・強化してくれるので十分な睡眠時間が大切です。

一度自分の生活を振り返り、健康な身体、健康な心で過ごせるよう心がけてみましょう。

## 2月相談室の予定

月	火	水	木	金
			1	②
5	6	⑦	8	⑨
12	13	⑯	15	⑯
19	⑯	㉑	22	23
㉖	27	㉘	29	

※10時～16時まで相談員はいます。

※都合により日時を変更する場合があります。ご了承ください。



## 心の鬼との付き合い方

「負けたくない」、「くやしい」、「うらやましい」などの気持ちは、何かを頑張るときの支えや、原動力になります。

しかし、度が過ぎると、心の『鬼』に姿を変えてしまします。この鬼は、どんな人の心にも住みついているものです。そして、ひとつのことにこだわり過ぎたり、過ぎたことをよく考えこんだりしてどんどん大きくなり、やがてあなたの心を強く痛めることにつながることがあります。

時には心の鬼に豆をまいて追い払い（鬼滅？）、時には甘いお菓子をもって鬼をなだめて、じっくり相談する。心の鬼と上手に付き合っていきましょう。湧き出てくる感情はどんな思いも慈しむこと、そして、その気持ちにどう向き合い、どう対処していくかが大事だと思います。