

# すくすく



No. 11 令和3年2月15日(月)

## 教室の環境を整えよう!

先日、学校薬剤師の高村先生が、教室の空気の検査に来てくださいました。

窓を正しく開けたり、カーテンを使用し  
て明るさを調整したりすることは、勉強  
しやすい環境をつくるために重要です。  
みんなの教室は、過ごしやすい環境に  
なっていますか?



5-1教室の  
空気の検査をする高村先生

今日から、保健委員会の「かんきチェック」活動も  
始まります。「ななめ(対角線)に10cm~20cm」  
窓を開けて、上手に空気を入れかえよう!

いすにすわっているあなたの“姿勢”は美しい??

## 意識して、姿勢を正しくしよう!

背中を丸めていると、  
首や肩、腰の筋肉に  
負担がかかります。



ノートなどに目を近づ  
け過ぎると、視力の低  
下につながります。



正しい姿勢



いすに深く腰かけて、  
背筋を伸ばす。

ノートなどから目を  
離す。

床に足をつける。



# あなたは、かけがえのない大事な人。～自分を大切にしよう～

世界の高校生に「自分  
はダメな人間だと思  
うことがある？」と質  
問した研究があります。



下の表は「とてもそう思う」「まあそ  
う思う」と答えた人の割合です。では  
?の数字はどれくらいでしょうか？

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりグンと高  
く、日本の高校生は自己肯定感の低い  
人が多いといえそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のま  
までいいと思える」こと。失敗から立ち  
直す助けや挑戦する力に  
なります。

足りない部分を知るの  
も大切ですが、自分の強  
みやいいところにも目を  
向けてくださいね。



血が出たら傷口をきれいにあらったり、熱があるときにはゆっくり休んだりするように、心が  
疲れてしまったときや傷ついてしまったときにも、手当てが必要です。

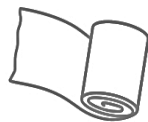
こんな手当て、  
ためしてみよう。

気持ちを紙に書く



悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつ  
かなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす



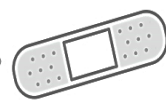
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽に  
なって、解決策が見えてくるかもしれません。

からだを動かす



こころとからだをリラックスさせる効果があります。  
疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるく  
らいを目安に。

深呼吸をする



不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。  
ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸  
してみましょう。

気持ちが落ち着いたら、友だちや先生に話してみてもいいね。