



3月

平成 27 年 3 月 清風中学校

3月は1年の締めくくりの月。この1年間を振り返って、どんなことを思いますか?

からだは大きくなりました。心もそれぞれのペースでそれぞれの成長をしたと思います。そんなみなさんを、周りの人はちゃんと見ていています。漫画家の手塚治虫が言ったという、こんな言葉を見つけました。「人を信じよ。しかし、その百倍も自らを信じよ」



耳の聞こえが悪いときは



耳鼻科を受診しよう

治療・通院は春休みがチャンス



やっぱり  
笑顔が  
おすすめ!!

毛が笑えばこの世界中に  
もっともっと幸せが広がる  
クールな表情もかっこいい  
いけど、やっぱり笑顔は  
おすすめ。なにより、自分も楽しくなるし、周り  
の人だって仏頂面されて  
るより笑顔のほうが気分  
がいいもの。

**笑顔①メモ**  
仏頂面の人を笑わせるのに、一番効果的な方法は?  
めちゃくちゃ面白いギャグ? と思いま  
いきや、なんと隣でゲラゲラ笑い続けることだそうです。

**笑顔②メモ**  
「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子がくるってしますよね。

**笑顔③メモ**

- 笑顔の効果といわれているもの
- ①ストレスの解消
- ②免疫力が上がる
- ③ポジティブ・シンキングになる
- ④美容にいい

**笑顔④メモ**

笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

**ストレスって、なに?**

「あ～ストレスたまるわ～」なんてこと、よく言いますよね。でも、じゃあストレスってなに? 例えばあなたが部活で重要な役を任せられたとします。このときあなたはどう感じますか?

良いストレス、悪いストレス?

ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しそうな日々などの他にも、大変そうな役割、大きな課題、むずかしい目標、などいろいろなものがあります。

### 【悪いストレス】

そんなことが心の大きな負担となって、落ち込み、心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

#### 〈こころのサイン〉

眠りが浅い  
イライラする  
ヤル気がなくなる

頭が痛い  
胃が痛い  
吐き気がする

辛い状況の中で「がんばり続けなくてはいけない」とプレッシャーを感じ続けていたら、立ち止まって、休養をとりましょう。

### 【良いストレス】

それを試練と受け止めて、乗り越えるパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。

こんな風に受けとめ方によって、いろんなできごとは良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。

成長に  
大切な3つの  
ポイント

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

### 【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

### 【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発になります。

### 【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています



①寝ている間に疲れをとる



②免疫力を高める



③肌荒れを防ぐ



④太りにくくする

### 自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてのもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら? 例えれば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしてたら…。大変です!



痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにならない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちよつとしたステップでもあるのです。

中国の孟浩然の書いた詩『春曉』にある一節「春眠暁を覚えず」は、春の朝は心地よくて、なかなか起きられない、という意味です。育ち盛りのみなさんには、夜ふかせずにしっかり熟睡してほしいものです。

しかし、あまり長い睡眠は、頭痛や倦怠感を引き起こすことがあります。なにより、せっかくの春休み。お昼まで寝てしまう、なんてことになったら、貴重な時間がもったいないですね。適度な睡眠で元気に過ごしてください。

よい春休みを—。

