



ほけんだより

2026.2.2

北中学校保健室



3年生も受験生なのね～

冬休み明けからなんだか、体調不良の原因はストレスなんじゃないかな…という人が多いです。休み明けは私でも気分が下がりますから、受験生のみなさまは、なおさらですよ。時々ただならぬ緊張感を感じています。

入試は今までの、そして普段の、学習や生活の積み重ねによって結果がでると思います。今は面接練習や過去問を解いたり、「受験モード」なので緊張してしまうと思いますが、今までがんばってきたんだから大丈夫だよ。自分を信じよう！応援しています。

（近くの小中学校で
コロナやインフルが
ひいてきました）



感情はコントロールが難しいけど、
行動はコントロールできる！

人間には「嬉しい」「楽しい」「悲しい」…など、さまざまな**感情**があり、それ自体は自然なことです。が、コントロールが難しいとされています。しかし、そのあとの**行動**はコントロールできるのだそうです。つまり、イヤなことを言われて「ムカつく」のは自然な**感情**ですが、そのあとに言い返す・言い返さないは、**行動**です。あなたしだいなのです。

さらに言うと、**行動**により**感情**に変化を与えることができます。例えば落ち込んだとき、「落ち込んだ」という**感情**のままでいいので、とりあえず**楽しい**、心地いいと思える**行動**をしてみます。好きな音楽をきく、おいしいお菓子を食べる、運動する、ペットをよしよしする…。そうすると、「落ち込んだ」という**感情**が少なくなっていることに気づくと思います。（これをストレス解消とも言います）

マイナスの**感情**は、そのあとの**行動**によってプラスに変えていけるということです。

楽しい、心地いいと思える行動…例えば

あなただにとって心地いい行動はなんですか？

- おんがくをきく
- きくとコレタタはね
- あたらしいぶんぼうぐをつかう
- うたう
- ゴロゴロする
- えをかく
- ゲームをする
- あまりおススメしたくないが…
- シャワーをあびる
- はしる
- ときどき玄関出て無意味に走る年生います
- おかしをたべる
- いぬをわしゃわしゃ
- タオルをかぶる
- ばんどなくわかる
- されるがまのめかん