

# 12月ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 12月16日

今月のテーマはレジリエンスについてです。2021年ももうすぐ終わりを迎えます。私はとても早く感じた1年でしたが皆さんはどうですか？  
体や心の疲れも回復させて、元気に新年を迎えてほしいと思います。

心の回復力  
(レジリエンス)を  
高めよう

## ネガティブな感情も人間には必要！

ネガティブな感情をもつことは、人間として当たり前のことであり、必要なものです。ネガティブな感情があるから私たちは危険から身を守ったり、成長を遂げることが出来ます。しかし、ネガティブな感情が強すぎると、心身に不調をきたしてしまいます。

私たちはみんな“レジリエンス”を持っていてそれを育てることが可能です。もし、ネガティブに直面してもレジリエンスを高めておけば、短期間で元の状態に回復することができるのです。

自分は努力してもいつもダメだ

言い換えれば

自分はいつも努力しようとしている

言ってみれば

【強み】  
自分は向上心がある

レジリエンスは鍛えて育てることができる！！

「私は～だ」 **I am**

「～」に自分を肯定する言葉を入れましょう。自分の得意なこと、強みを考えてみましょう。周りの人にも「私の強みは何だと思いますか？」と聞いてみてください。自分でも気づかなかった自分の宝物を発見できると思います。

「私は～できる」 **I can**

自分がした努力や頑張ったことをしっかりと自分自身で認めて褒めてあげましょう。小さなことでも行動を振り返って、自分のことを大切にしてください。

「私は～を持っている、～がある」 **I have**

自分の周りの大切な人、お世話になった人を思い浮かべてみてください。あなたを見守ってくれている人は必ずいます。きっと自分の持っている宝物に気づくはずですよ。

4つの

鍛え方

「私は～が好きだ」 **I like**

自分の好きなものや夢中になれることを考えてみましょう。得意でなくてもかまいません。自分を好きになることがレジリエンスを鍛えるポイントです。

## 冬至はなぜよぼう！？

3年1組 池田絢信

冬至（とうじ）とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

2021年の冬至は、12月22日[水]です。

冬至には2つの風習があり、風邪予防に効果があるといわれています。

### ① かぼちゃを食べる



かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、植物繊維がたっぷり含まれています。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日に、かぼちゃを味わって栄養をつけよう... という先人の知恵なのです。

### ② 柚子湯に入る。

柚子の果皮には、風邪予防や、保温にいいとされているビタミンCや、血行改善を、促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれています。

