



ほけんだより

竜ヶ崎一高附属中
令和5年2月

2月3日は節分です。この日は病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのが習慣ですよね。手洗い・規則正しい生活で、ウイルス（鬼）を追い払いましょう！

心の充電 減っていませんか？



つらい、誰に相談していいかわからない…。
そんなときは、いつでも保健室にきてください。
何がつらいのか、うまく表現できなくても大丈夫
ですので、まずは来てください。
スクールカウンセラーの先生と話すこともできます。
※予約が必要です。

言葉には、ふわふわ言葉と（言われてうれしい言葉）とチクチク言葉（言われると悲しくなる言葉）があります。使う言葉によって、相手だけではなく、自分も気持ちがあたたかくなったり、落ち込んでしまったりします。言葉には大きな力があります。自分も相手も大切にすることを心がけてください。

「こころ（心）」は目に見えないですが、こころにちなんだ四字熟語はたくさんあります。次の①～⑤の意味にあてはまるものを、A～Eから選び、線で結んでみましょう。

①以心伝心

A. いもしないオニが見えるように、こわくなったり、不安になったり、うたがったりすること



②一心不乱

B. 心にわだかまりがなく、さっぱりとしているようす



③疑心暗鬼

C. ひとつのことに集中して、ほかのことに心をみだされないこと



④心機一転

D. 言葉や文字にしなくても、考えていることがおたがいにわかること



⑤虚心坦懐

E. あることをきっかけにして、心の持ち方をガラッと変えること



こたえ ①-D、②-C、③-A、④-E、⑤-B