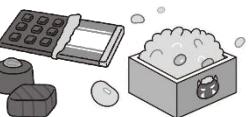


ほけんだより



2月号
梅南中学校 保健室

2026年が始まり、1か月が経ちました。「1月行く、2月逃げる、3月去る」という言葉があるように、1~3月はあっという間に過ぎ去っていきます。厳しい寒さが和らぐ頃には、皆さん学年が一つ上がっていますね。後悔のないように、一日一日を大事に過ごしましょう！

「信頼する」「信用する」ということ

「信頼する」

相手の人柄などをわかったうえで、良い結果を期待し、安心感をもって頼りにすること。気持ちの面でのつながりがポイント。家族や友人など、親しい間柄で使われやすい。

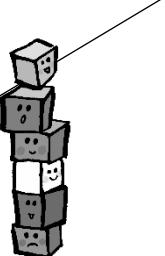
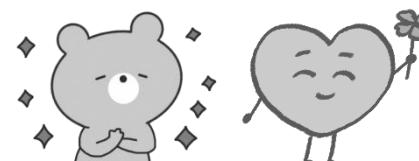
「信用する」

相手のこれまでの言動や能力をもとに、「やってくれるだろう」と判断すること。目に見える取り組みの結果の評価がポイント。職場などで使われやすい。

どちらも、良い人間関係をきずくためには重要なことです。

信頼される行動

- いつも協力して取り組んでいる
- 嘘をつかない
- 素直に伝える
- 相手の気持ちを大切にする



- ・少しずれ違っても「悪気はない」と思ってもらえやすい。
- ・チームの結束が深まる。
- ・自分も成長できる。

- ・積極的に信用を積み重ねると「信頼」が高まる。



- 期限を守って提出物をだす
- ルールや約束を守る
- 「やる」と言ったことをやる
- 予測して行動する
- 何かあったら伝える、相談する

信用される行動



笑顔を意識するといいことたくさん😊



免疫力が上がる



敵と戦ってくれる
NK細胞は、笑うと
活性化します！

ホルモンの分泌

副交感神経が優位になり、様々なホルモンが分泌されます

エンドルフィン	爽快感や多幸感、鎮痛
セロトニン	心の安定、抗ストレス
オキシトシン	安心感や信頼感の向上
ドーパミン	意欲向上や感情の調整



記憶力が上がる



表情筋を動かし、
血流がUPすること
で脳も活性化します

コミュニケーションがスムーズになる



相手の緊張を解き、
信頼関係が築き
やすくなります

話すことは、心をつなぐこと

直接話すメリット

友だちとスマホでばかりやりとりしているまんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本音」に気づけるかもしませんよ。