

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」

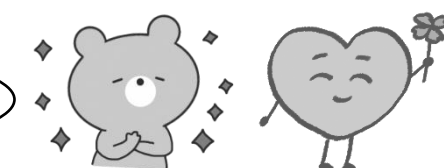
相手のこれまでの言動や能力をもとに、「やってくれるだろう」と判断すること。目に見える取り組みの結果の評価がポイント。職場などで使われやすい。

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こと

- ・少しすれ違って「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



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？
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。

直接対面コミュニケーション

- 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「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

