



この夏は、発熱と同じくらいの最高気温が観測される日々が続きました。まだまだ暑い日が続いていますが、秋はすぐそこまで来ています。秋の深まりと共に、皆さんの思いも巡り深まり、充実した学校生活に繋げていけたらと思っています。

## 70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONになったり、

OFFになったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世に誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。

## 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

### リラクスマードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…



この涙には、体を「リラクスマード」に切り替え、落ち着かせてくれる「スイッチ」の役割があります。

### ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしましましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てください。



## 断り方のお作法

友達の誘いを断りたいとき、どう言えばいい？ まずは、「誘ってくれてありがとう」と伝えます。そのうえで、「ごめんね、本当に行きたくない、〇〇があって、行けないの」と断りの理由を告げます。まずは「今回は残念だけど、まあ誘ってね！」と言えば、相手も気を悪くすること

は少ないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」「イヤ」とせっけない返事をしていますか？ 親だって人間。丁寧に理由を説明して断れば、分かってくれるはず。親子ゲンカになって、お互いに嫌な思いをしないよう、断るときは少し気遣ってあげてね。

長く暑かった夏休み、皆さんはどのように過ごしていましたか？  
困りごとや心配ごとなどはありませんか？

そういった時は、学級担任・学年の先生を始め、養護教諭やメンタルサポーター・スクールカウンセラーなど身近な先生に相談してください。

### 《今後のSC（スクールカウンセラー）臼田先生の勤務日》

原則木曜日の9時から16時頃（3時間目～6時間目・放課後）を中心に、勤務をしています。生徒自身はもとより保護者の方でお子さんのことで心配なことは、小さなことでもお気軽にご相談ください。

9月14日（木） 21日（木） 28日（木） 10月5日（木） 26日（木） 11月2日（木） 9日（木）  
16日（木） AM 30日（木） 12月7日（木） 14日（木） AM 21日（木）

### 《今後のMS（メンタルサポーター）齋藤先生の勤務日》

火・木・金曜日の9時から16時頃（2時間目～昼休み）を中心に、勤務をしています。生徒に寄り添い、話などを一緒に聞いてくれます。

☆申し込むには・・・学級担任、またSCM（スクールカウンセラーマネージャー）の鶴田（養護教諭）までお知らせください。期日・時間を、調整します。陽西中学校 ☎622-2328

