



ほけんだより

HEALTH UP

下松中学校 保健室

NO. 10

2026年2月27日

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。

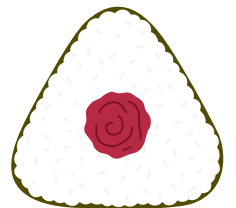
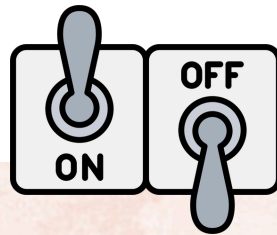
今日は、私たちが毎日何気なく使っている「言葉」が、実は体にとって「薬」にも「毒」にもなるという不思議なお話です。

心のサプリー「言葉の千カラ」

イメージしただけで体は動く！？

まず、頭の中で想像してみてください。「真っ赤で酸っぱい梅干し」を口に入れたところを……。……じゅわっと唾液（だえき）が出てきませんでしたか？

実は、脳は「言葉」を聞いたり考えたりしただけで、「本当にそれが起きた！」と勘違いして体に命令を出してしまう性質があるんです。



言葉が作る「体のスイッチ」

言葉が耳から脳に伝わると、一瞬で自律神経やホルモンが反応します。

★「サイアク」「ムリ」という言葉（ブレーキのスイッチ） 脳が「ピンチだ！」と判断します。すると、ストレスホルモンが出て、筋肉が固くなり、視野が狭くなります。テストや試合で実力が出せなくなるのは、言葉による「脳のブレーキ」のせいかもしれません。

★「いい感じ」「なんとかなる」という言葉（アクセルのスイッチ） 脳が「リラックスしてOK」と判断します。幸せホルモン（ドーパミンなど）が出て、集中力がアップし、疲れを感じにくくなります。

「体のスイッチ」うまく使えていますか？

知っておきたい「脳のヒミツ」

脳にはちょっとお茶目なクセがあります。それは「主語が誰かを区別するのが苦手」ということ。

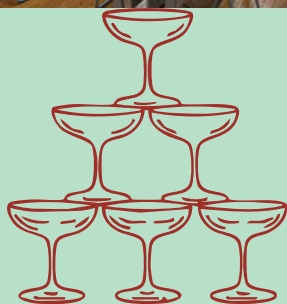
誰かに「バカ!」と言ったとき、脳はその言葉のトゲを自分に向けられたものだと勘違いして、自分自身の体を緊張させてしまいます。逆に、**誰かを褒めると、自分の脳も「褒められた!」と喜んで元気が出るのです。**

今日の格言：「言葉は、自分に飲ませる飲み物と同じ」

ドロドロの泥水を飲むか、

栄養たっぷりのジュースを飲むか。

選ぶのはあなた自身です！



第三回学校保健安全委員会を開催しました。

河本紀子様をお招きし、「なりたい自分になる魔法の質問講座」と題してお話をいただきました。

「なんで?」と聞くと言い訳が返ってくる、「どのように?」はアイディアや対策がでてくることなど言葉の使い方について考えさせられました。シャンパンタワーにみたてて一番上の自分が満たされると、支えてくれている家族もまわりも満たされるのでまずは自分がどのようにしたら満たされるのかを大切にすることをお話してくださいました。

保健室から返却のお願い

保健室から、体操服などを借りている人でまだ家にいる人は返却をお願いします。また、不要な体操服等ありましたらお譲りいただけると助かります。

