

ほけんだより



令和7年2月3日
総和北中学校 保健室

2月の保健目標:健康な心と体を育てよう

2月3日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を寒明けの雨、また立春から春分にかけて初めて吹く強い南向きの風を春一番といいます。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続きます。今年度もあと2か月となりました。体調管理に気を付け、心も身体も元気に過ごせるといいですね。



家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



始めよう /
花粉症
対策

合言葉は

つけない

落とす

2月以降のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生
2月18日(火)1日

吉田先生
2月13日(木)9:00~12:00 3月13日(木)9:00~12:00



「リフレーミング」してみましょう!

あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか? それとも「まだ半分もある」と思いませんか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

夜遅くまでコタツでゴロゴロしていたり、朝ギリギリまで寝ていて朝ご飯を食べなかったりといった生活になっている人はいませんか? 生活習慣が乱れると、体の免疫力も低下し、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。睡眠時間の確保やバランスのよい食事、適度な運動などを意識した生活を送り、感染症に負けないように過ごしましょう。

