



ほけんだより



伊勢崎市立あずま中学校 保健室 令和4年3月4日(金)

いよいよ来週は後期選抜、そして卒業式を迎えます。残りの中学校生活もあと少しになりました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、まだしばらく、ウイルスとの戦いは続きそうですが、みなさんの卒業後の進路が充実したものになるように願っています。また、新たな出発を心身共に元気に迎えられるよう春休みの間に生活習慣を整えて、高校生活に向けた体の準備もお願いします。



心の健康 ～短所を長所に変えて～

「リフレーミング」とは、違う枠組みや視点で物事を見ることを言います。つまり、短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になるということです。自分の短所を変えようと努力することも大切ですが、違った視点で見て、前向きに自分について考えてみると、気持ちが楽になります。



<自分の性格を長所に変えてみよう> (リフレーミングの例)

おとなしい



- ・おだやか
- ・話を良く聞く
- ・相手を尊重できる

断れない



- ・やさしい・心が広い
- ・相手の立場を考える
- ・人のためにつくす

優柔不断



- ・広い視野を持てる
- ・慎重
- ・じっくり考えられる

落ち込みやすい



- ・真面目に考える
- ・謙虚
- ・深く物事を考えられる

意見が言えない



- ・協調性がある。
- ・思慮深い

人に気がつかう



- ・よく気がつく
- ・人の気持ちをくみ取るのが上手

飽きっぽい



- ・好奇心旺盛
- ・おおらか

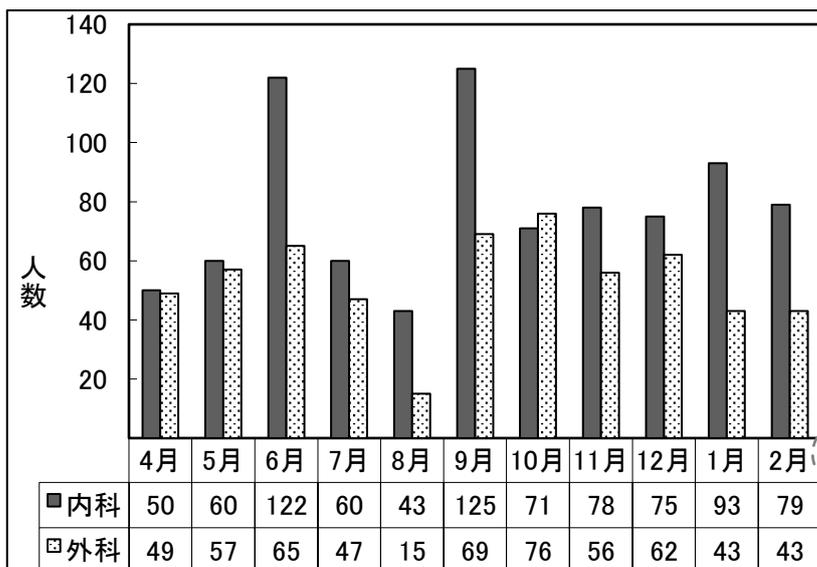
頑固



- ・一貫性がある
- ・意志が強い

物事には、必ず良い面と悪い面があるものです。意識してポジティブに物事を捉えていくと、自分の良さに気付くことができたり、良好な人間関係を築いたりするきっかけにもなります。自分の良い所をたくさん見つけて、自分のことも周りの人のことも好きになれたら素敵ですね。

【令和3年度 保健室月別利用状況】



けがや病気に気を付けて1年間過ごすことができましたか？

＜1年間の来室者数＞

○病気（内科）・・・延べ人数：731人

○けが（外科）・・・延べ人数：582人

保健室は、体調が悪い時やけがをした時はもちろんですが、誰かに話をしたい時や、気持ちが落ち着かないとき時などにも利用してください。

お知らせ

高校に入学すると、すぐに令和4年度の健康診断が始まります。まだ、今年度の受診が終わっていない人は、春休みを利用して、必ず受診しましょう。

また、学校管理下（授業中、部活中、登下校など）で起こったけがで、病院に受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象となります。まだ申請していない人は、春休みに入る前に、早めの申請をお願いします。3月31日までのけがは、中学校で申請します。



～ 引き続き感染症予防対策をお願いします ～

新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置の期間であり、今後も新型コロナウイルス対策が引き続き必要になります。今一度、自分自身の行動を振り返り、感染症対策に努めてください。

○マスクの着用

激しい運動をする時や、熱中症の危険がある時以外は、外出時にマスクを着用します。

○人との距離を保つ

人が密集する場所へ行くのは控えて、人との距離を保つように気を付けます。

○石けんで手洗い

石けんで手洗いした後は、きれいなハンカチやタオルを個人用で使用します。家庭内でも共有しないようにします。

○毎朝体温測定・健康チェック

発熱や、風邪症状がある時、朝から体調が悪い場合には、登校を控えるようにします。

朝の健康観察表は、春休み分もありますので、体温と体調を継続して記録してください。



中学校のほけんだよいもこれが最後となります。卒業おめでとう。