

ほけんだより 3月

伊勢崎市立あすま中学校 保健室
令和4年3月4日（金）

先日は、各学年が作成した素晴らしい映像を中心に、3年生を送る会が行われました。3年生は、在校生や、先生方からの心温まるメッセージをしっかりと受け止めてくれたことと思います。3学期もあと残り1ヶ月となりましたが、日々の目標に向かって過ごしてほしいと思います。



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

人に気をつかう



- ・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

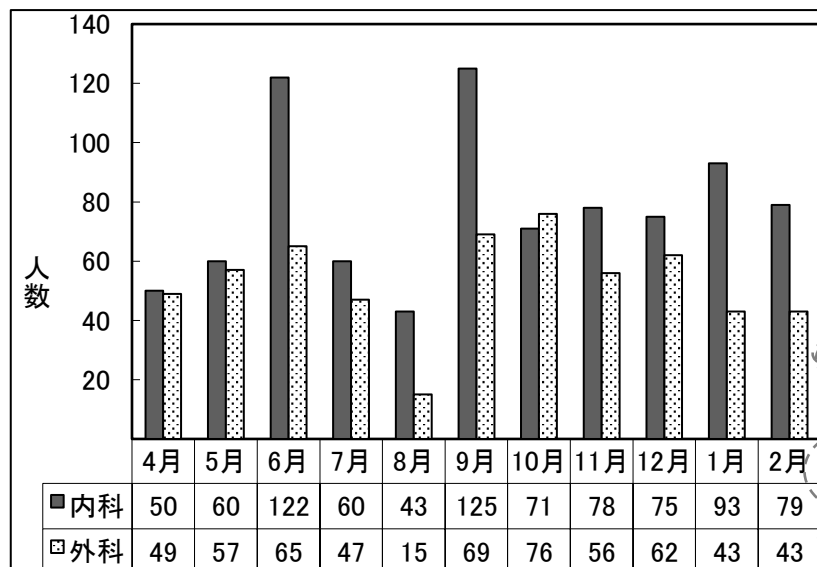
頑固



- ・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く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

4月になると、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。



～ 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います。

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。

