

# 保健だより 2月号

令和3年2月12日  
伊敷中 保健室 No.10

2月に入りました。3年生は、公立受検まで1ヶ月です。体調管理を  
しっかりし、自分の実力が発揮できるようにしましょう。



毎朝の検温も  
続けましょう。

## 毎朝、健康観察をしよう！

～自分の体の様子を毎日チェックしましょう～

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝 早起きできましたか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？            |
| <input type="checkbox"/> 寝起きはどうでしたか？   | <input type="checkbox"/> 咳など風邪の症状は<br>ありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？     | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？            |
| <input type="checkbox"/> 体がだるくないですか？   |   |



## リフレーミング ～短所を長所に～

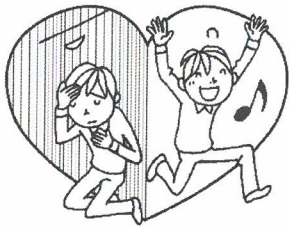
「あなたの長所は？」と聞かれていくつ思いつきますか？

短所より長所をたくさん思いつくという人は少ないと思います。短所も見方を変えれば、長所になるものです。いくつか紹介します。

 なんでもすぐに 決められません	 あわてなくても大丈夫、 それだけ一生懸命 考えているってこと	 自立ちたがり屋って 言われています	 積極的で自分を表現す るのが、得意ってこと
 自分に自信が もてないの・・・	 それだけよ～く考えて から、行動できるって ことだよ	 細かいことを 気にしすぎて 言われるんだ	 それだけ物事をまじめ に深く、考えられるっ てこと
 自分でも あきらめが早いって 思うんだけど・・・	 気持ちの切り替えが 早いとも言えるね	 やることが遅いって いつも言われるの・・・	 自分のペースを大事に して、おっとりし ているってこと
 みんなに いばってるって 言われているの	 みんなのお世話をす るのが得意で、人の役に 立ちたいってことだね	 わがままって 言われた	 自分に素直で、自分の 気持ちに正直になれ るってこと

リフレーミングとは、「ものの見方を変えること」  
自分の嫌だなあとと思うところも見方を違えると良いところになります。  
自分や友達の良いところをたくさん見つけてください！





# 「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする・・・そんな風には感じませんか？私たちの心とからだには深いつながりがあります。体調が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事によって体がだるい・重いあるいは頭痛や腹痛がおきるものです。

## ○ ストレスとは？

私たちの心には、様々な刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を“ストレス”変化を“ストレス反応”と言います。嫌な気分になる、落ち込む・・・こうした事が積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、良くない影響が出てしまうのです。

## ○ ストレスをためないためには・・・？

- (例) ・好きなことをする
  - 音楽を聴く
  - 本を読む
  - おいしいものを食べる
- ・体を休める
  - 睡眠を多く取る
  - お風呂にゆっくり入る
- ・近くにいる人に話す、相談する
  - 友だち、おうちの人、先生に話しをする

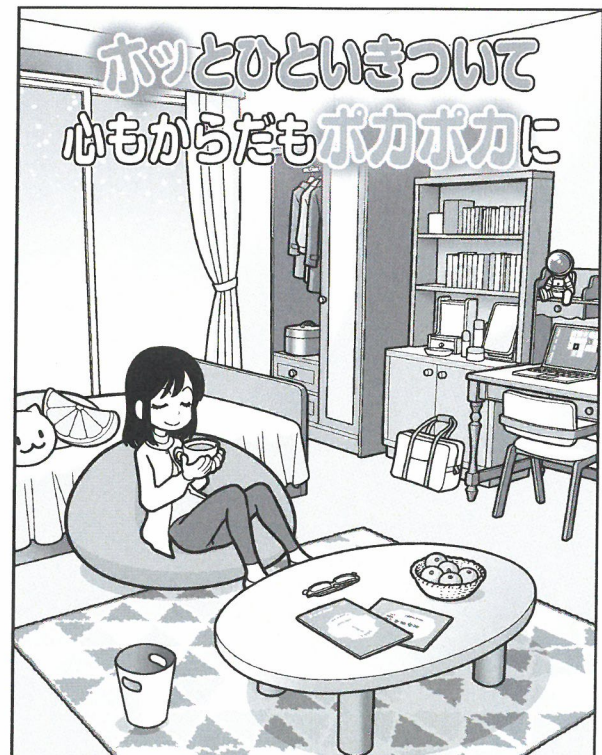


## ○ 「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってほんと???

褒められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。



# 7つの間違い探し



答えは、保健室前廊下にあります。