



旭中

学校が始まりました。学校へ来るのが楽しい人も、気持ちが重い人もいることでしょう。自分の気持ちをコントロールすることは、難しいときがあります。でも、ちょっと深呼吸をして自分について考えてみましょう。

そんなときに役に立つのが、リフレーミングです。リフレーミングを知っていますか？

同じことを体験していても、人は、それぞれの価値観という枠組み（フレーム）で判断するので、ある人にとって良い出来事でも、別の人にとっては最悪の出来事にもなるのです。

リフレーミングの例としてよく挙げられるのが、コップに半分の水を「もう半分しかない」ととらえるか「まだ半分ある」ととらえるかの違いです。



リフレーミングを使うと、自分の短所だと思っていたところが、長所になってきます。自分の良いところに気づくことのできる人は、友達の良いところにも気づくことができます。リフレーミングについてもっと詳しく知りたい人は、保健室前の掲示板を見てくださいね。

保健室では健康相談を受け付けています！！

夏休みが終わって、3年生は受験の準備ですね。1.2年生は、部活や学校行事、委員会活動を中心に行う人も多くいることでしょう。

こころとからだは連動しています。自分のこころとからだについてのお話や人間関係のお話、性について(LGBT 含む)など・・・何かお話したいことがあったら保健室に来てください。中学生の時期は、こころとからだの発達が大きく不安定になる時期です。大人に話すことでスッキリすることもありますよ。休み時間だけではお話の時間が足りないときは、放課後でも大丈夫です。気軽に来てください。

性についてのその情報、
本当に正しいかな？



相談しようよ



9月9日は救急の日

旭中学校のAEDは、体育館2階玄関にあります。

救急手当間違っていますか？

間違っています！

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！

正しい方法は！



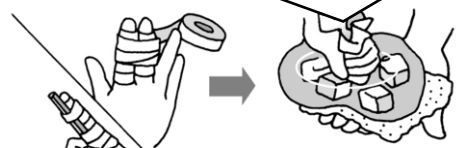
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

冷やすときは、氷をタオルに巻いて使いましょう。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません！



副木で固定して冷やします。
(となりの指と固定する方法もあります)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

歯根膜が大切です。
洗わないでね！



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

低酸素状態になることがあるので、袋は使用せずに、ゆっくり呼吸する方法がとられています。