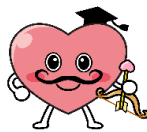


保健だより



R2. 2月号
星が丘中 保健室

特集：心の健康について

2月の保健目標

・心身ともに健康な生活を送ろう！！

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとりいれにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。

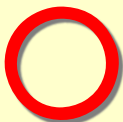
ことばの力



深く考えずに言ったことが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



ひやかしたり	からかったり	悪口や陰口を言ったり	おどかしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり	元気づけたり	感謝したり	心配したり

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力があります。

引用文献：健 2019. 2月号

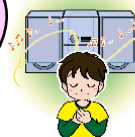
こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…。心が疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

今の気持ちを
書き出す

誰かに
話してみる

体を動かす



音楽を聞く

深呼吸を
する



その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

引用文献：健 2020. 2月号

「リフレーミング」って知ってる？

みなさん、夏休み明けから保健室前廊下に『リフレーミングカード』があったのを知っていましたか？見方を変えること『リフレーミングすること』によって、短所が長所に変わります。みなさんは自分のことが好きですか？「自分のこんなところが嫌いだ」と思う短所もありますか？短所も見方を変えてみると、見えてくる世界や感じ方が違って来るかもしれません。自分を見つめなおしてみませんか？



では、「リフレーミング」って何？



物事を決めつけたり、枠にはめたりせず、違う角度や別の視点で考え方を変えることをいうよ。

リフレーミングをしよう！！

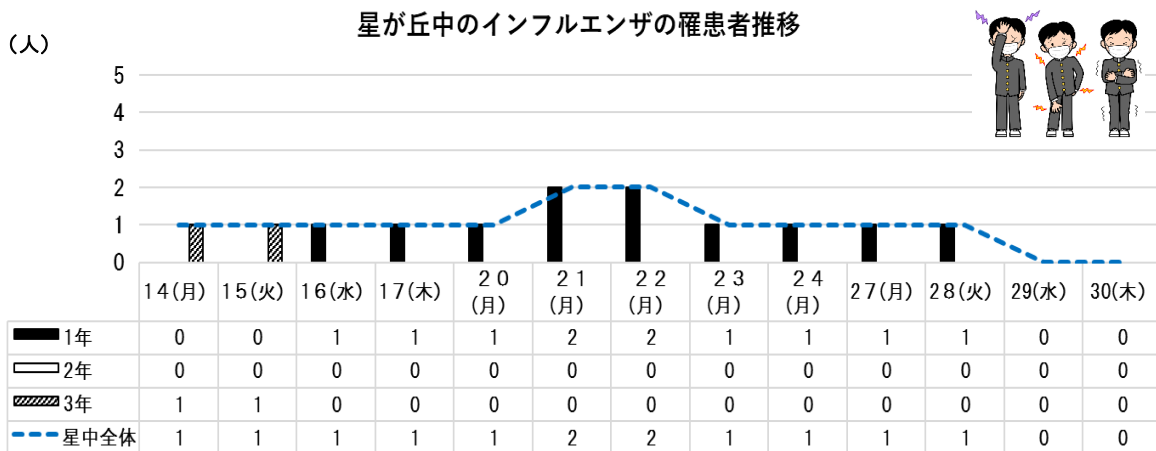
リフレーミング前（短所）	リフレーミング後（長所）
うるさい	元気がいい、明るい、活発
頑固	意志の強い、信念がある
飽きっぽい	好奇心旺盛 新しいことにチャレンジできる
落ち着きがない	こまめに動く、活動的で元気がいい
意志が弱い	人の意見を聞いて、あわせることができる



※見方をプラスにチェンジすると、自分や友達の良さを発見できるかもしれません！

保健室前廊下にあるリフレーミングカードを参考に、みなさんもネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換してみてください。いりリフレーミングが浮かんだら保健室にお知らせにきてください。

星中のインフルエンザの罹患状況（1/14～1/30まで）



注目

まだ星中ではインフルエンザの流行は見られていませんが、星が丘地域学校園の小学校においてインフルエンザによる学級休業もみられています。引き続き、予防対策をしっかりと行いましょう。
※部活動なしの水曜日や土日などは、できるだけ人込みや繁華街への外出を控えましょう。