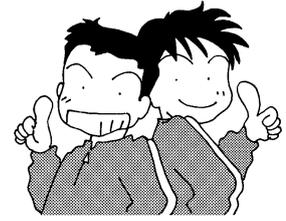


ほけんだより



令和5年6月30日

陽北中学校

No.4

梅雨の季節も後半となりました

梅雨といえば、じめじめした日や雨が降る日が多いです。そんな梅雨の季節は体がだるくなったり、体調がすぐれなかったりする人がいます。体調管理をしっかり行いましょう。

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- 長袖のジャージなど
脱ぎ着できる上着で体温調節
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

雨の日だからこそ、できることがあるはず!

梅雨のこの時期、雨が降る日が多く、外で遊べないため、「つまらないな」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんな時こそ、室内でこんなことしてみてもどうですか?

読書



音楽を聴く



部屋の掃除



おうちの
手伝い



友達と
おしゃべり



「リフレーミング」 を知っていますか？

リフレーミングはカウンセリング技法の一つで、一つの状況を別の角度から捉えなおす方法です。

【効果】

ネガティブな物事も、リフレーミングを使うとポジティブにとらえられる場合もあります。そうすると、気持ちが軽くなって前向きな気持ちにつながります。

🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 **試してみよう!!!** 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵

ネガティブな見方	変換	ポジティブな見方
あわてんぼう	⇒	行動的
マイペース	⇒	周りに影響されにくい
落ち込みやすい	⇒	物事を深く考える
おとなしい	⇒	穏やか
頑固	⇒	意思の強い
ルーズ	⇒	おおらか
優柔不断		視野が広い
外面がいい		社交的
心配性		慎重

リフレーミングできることも大切ですが、常に物事をポジティブに考える必要はありません。悲しむことや落ち込むことといったネガティブな感情も、自分の状態を伝えてくれる大切な感情です。そういうときには、一旦気持ちを受け入れゆっくり心を休養させられるといいと思います。

