

ほけんだより 2月

H.24.2.1

瀬戸市立南山中学校

保健室

寒い日が続いていますが、体調管理はしっかりとできていますか？

寒い中、ハーフパンツですごすみなさんを見ると、元気だなあ、と思う一方、暖かい服装をすすめたくくなります。体を冷やさないために、下のジャージをはいて下さいね。また、ジャージを着ているからか、上の体操服をハーフパンツに入れていない子が目立ちます。暖かい空気を服の外に逃がさないためにも、身なりを整える意味でも、体操服のすそはしまいましょう。

食べすぎ注意



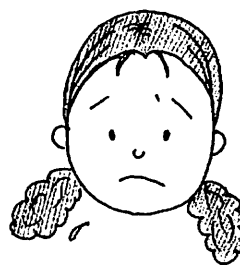
短所 リフレーミング

見方を変える!

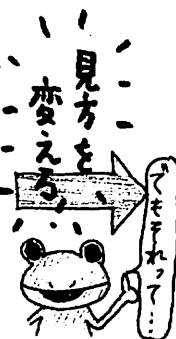


リフレーミングとは、「見方の枠組みを変える」ということです。みなさんは、自分のことが好きですか？「なんで私はこうなんだろ。」「こんな自分が嫌いだ。」と思う短所もあるのでは？そんなところも、ちょっと見方を変えて見てみると、見えてくる世界や感じ方が違ってくるかもしれませんよ。ちょっと自分を見つめてみよう。

例えば



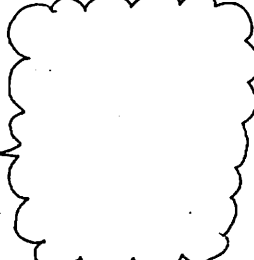
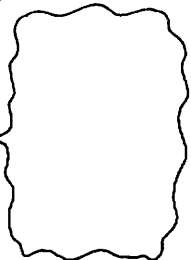
私、人をうつらやまして、
かっぺばかり。自分は
良いところがないんだ。



「人の良いところを
素直に認められる」
とも言えるんだ。

やってみよう

あなたの短所は？



リフレーミング辞典 (音のみの知り合いは保健室へ来てね!)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ・ あきっぽい → 好奇心旺盛
興味がない | ・ がんこ → 意志が強い、信念がある |
| ・ いいかげん → こだわらない | ・ 口がきつい → 素直に伝えられる |
| ・ 意見が言えない → おおらか
争いを好まない
協調性がある | ・ 暗い感じ → 自分の心の世界を大切にしている |
| ・ うるさい → 明るい、活発、元気 | ・ でしゃばり → 世話好き |
| ・ おこりっぽい → 感受性豊か、情熱的 | ・ 負けず嫌い → 向上心がある、がんばりや |
| ・ 変なところがある → 味のある、個性的 | ・ 外面がいい → コミュニケーション能力がある、社交的 |
| | ・ 無口 → おたやか聞き上手 |
| | ・ わがまま → かわいげがある、自己主張できる |

人体の不思議クイズ

Q. 足湯をすると、
全身が温まるのは
どうして？

