

# 保健だより



令和3年2月12日

県立村上中等教育学校  
保健室

最近、雪が降って気温が下がる日もあれば、太陽が出て気温が上がる日もあります。期末テストが近づいてきたので、寒暖差で体調を崩さないように気をつけましょう。また、道路に雪が積もったり、雨や溶けた雪が凍りついたりし、歩きにくい状態の時があります。けがをしないよう、時間にゆとりをもって登下校してください。

## 見方を変えれば 短所が長所に!



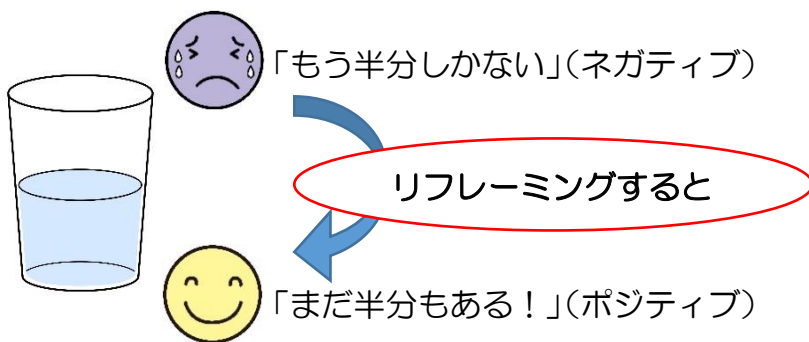
### リフレーミングとは

「リフレーミング」とは、違う枠組みや視点で物事を見ることを言います。

つまり、短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になるということです。自分の短所を変えようと努力することも大切ですが、違った視点で見て、前向きに自分について考えてみるのもいいかもしれません。

たとえば、

コップに半分の水があります。見方の変え方は…



見方・考え方を変えればプラス思考になります!

自分の性格を長所に考えてみよう! (リフレーミングの例)

おとなしい



- 穏やかである
- 話をよく聴く
- 相手を尊重できる

断れない



- 優しい・心が広い
- 相手の立場を考える
- 人のために尽くす

優柔不断



- 広い視野をもつ
- 人の意見を尊重する
- 最良を考える

落ち込みやすい

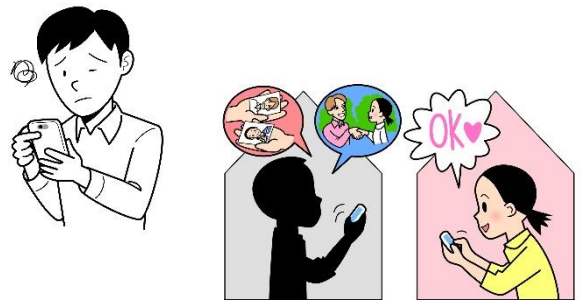


- 真面目に考える
- 謙虚である
- 深く物事を考える

# 忘れないで 顔を合わせての【対話】

情報技術の発展により、インターネットやSNSは私たちの日常には欠かせないものとなりました。便利ではありますが、本来は直接相手と会って話したほうが良いことも、メールやSNSを介して…ということも多いと思います。そうすると、相手とすれ違いが生じ、コミュニケーションが上手くとれないこともあります。







- 伝えたいことが、本当に伝わっていますか…？
- パソコンやスマホの向こう側にいる“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人ですか…？



相手とのすれ違いや違和感は、時には「誤解」、「疑念」、「不信」につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。  
 コロナ禍で遠くの友人に会うことは難しいですが、学校内の友人とは直接会い、お互いの顔と表情を見て話す【対話】も大切にしてほしいと思います。

## 新型コロナウイルス あれから1年

新型コロナウイルス感染症が国内で流行し、急遽学校がお休みになったり、行事がなくなったりしてから1年が経とうとしています。現在も感染者は増えており、新型コロナウイルスとの闘いはまだまだ続きそうです。私たちの日常生活が大きく変化し、感染症対策が当たり前になりつつも、マンネリ化しがちです。今一度自分自身の行動を振り返り、感染症対策に努めましょう。

<p><b>毎朝体温測定・健康チェック</b>                  発熱や風邪症状があるときは学校をお休みする。</p> 	<p><b>マスクの着用</b>                  部活動や運動中以外はマスクを着用する。</p> 	<p><b>咳エチケットを守る</b>                  咳やくしゃみを人に向けない。</p> 
<p><b>人との距離を保つ</b>                  教室以外の場面でも密接を避ける。</p> 	<p><b>石けんで手洗い</b>                  手洗いの後、ハンカチやタオルの貸し借りは避ける。</p> 	<p><b>食事時の会話を控える</b>                  向かい合わせにならず、会話を控える。</p> 



3月のスクールカウンセラーの来校日は、3月2日(火)のみです。  
 相談したいことがある人は、保健室にも気軽に来てください✿