

3月の保健目標 1年間の健康を振り返ろう

いよいよ6年生の卒業する日が近づいてきました。しっかりと思いを伝えることはできましたか？たくさん遊んでくれたり、やさしく声をかけてくれたり、助けてくれたりした6年生へ「ありがとう」を毎日会えるうちに伝えておきましょう。また、周りの友達にも1年間の「ありがとう」を伝えあいましょう。



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

1年間の保健室利用者数

1番多いけがは
打撲でした。
けがが多い月は
6月でした。



けが

281 人



びょうき

129 人

1番多い症状は
頭痛でした。
多かった月は
5月でした。

2月27日現在

昨年よりもけがが30件ほど増えていました。小さなけがが起きていると大きなけがにつながる恐れがあるため、一人ひとりがけがに気を付けて過ごしていけるとよいですね。

保健室では、みんながいろいろな話を聞かせてくれたことや掲示物を見てくれたことがうれしかったです。1年間ありがとうございました。

だい かいがっこう けんけんいいんかい おこさ 第2回学校保健委員会を行いました



2月13日に、5・6年生はスクールカウンセラーの松橋先生から

「前向きに行動するために～考え方のクセを知ろう～」のお話を聞きました。

自分に起きた出来事のとらえ方を変えることによって、その後の気持ちや行動が前向きなものに変わる可能性があります。前向きに行動するためのポイントを教えてもらいました。



考え方の紹介

- ポイント**
- ① ネガティブな自分の考え方のクセに早めに気付く
 - ② ネガティブではない、別の考え方はできないか？考える
 - ③ ①と②をくり返して、少しずつ考え方のクセを直していく

① 白黒思考

周りの物事を良いか悪いか、白か黒か、0か100かという風に、極端に見てしまうクセ

(例) テストで1個×がたった。もうダメだ・・・

④ 心の読みすぎ

他人の考えや感情を気にしすぎて、勝手にいろいろと推測しすぎてしまうクセ

(例) Aさんは登校中、別の班のBさんを見つけ「おはよう」とあいさつしたが、Bさんから返事がなかった。Aさんは「Bさんにきらわれたかもしれない、どうしよう」と、不安になってしまった。

⑤ べき思考

「〇〇するべき」「〇〇しなければならない」のように、自分をしばるような考え方をしてしまうクセ

(例) 学校ではちゃんとしなければいけない

② 過剰な一般化

ほんの数回あったような出来事から、それが全てであるかのように結論を出してしまうクセ

(例) 大事な発表会で失敗してしまった。ほくはダメなやつだからまた今度も失敗するにちがいない。

⑥ 大げさと小げさ

自分の悪い部分(失敗・短所など)は大きなものとしてとらえ、そうでない部分

(成功・長所など)は大したことがないものとしてとらえてしまうクセ

(例) Aくんは、クラスの人気者のBくんのことをうらやましく思っている。「Bくんは人気者でいいな」「きっと苦労とかないんだろうな」

③ 気になること探し

自分では気づかないうちに同じ情報を集め続けてしまい、持っている思い込みを強くしてしまうクセ

(例) Aさんは騒がしいBくんのことちょっと苦手だ。学校から帰ってくると「Bくんは今日もうるさかったなあ」と、一気に今日のつかれが出てきた。

⑦ 自分のせいだ思考

自分の周りで起きたよくない出来事について、その原因が自分にあるのではないかと考えてしまうクセ

(例) Aさんは縦割学級のリーダーだ。運動会のリレーであとちょっとのところまで2位になってしまった。Aさんは「自分がもうちょっとあそこで頑張っていれば・・・」と思い、涙が出てきてしまった。

紹介した考え方は、だれでも持っているくらい当たり前のもの。もし、自分がネガティブな考え方をしてしまっていると気づいたら、「別の考え方はできないかな？」と試してみよう。