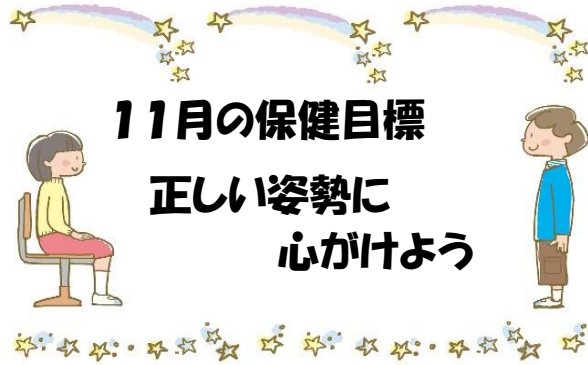


# 保健だより 11月

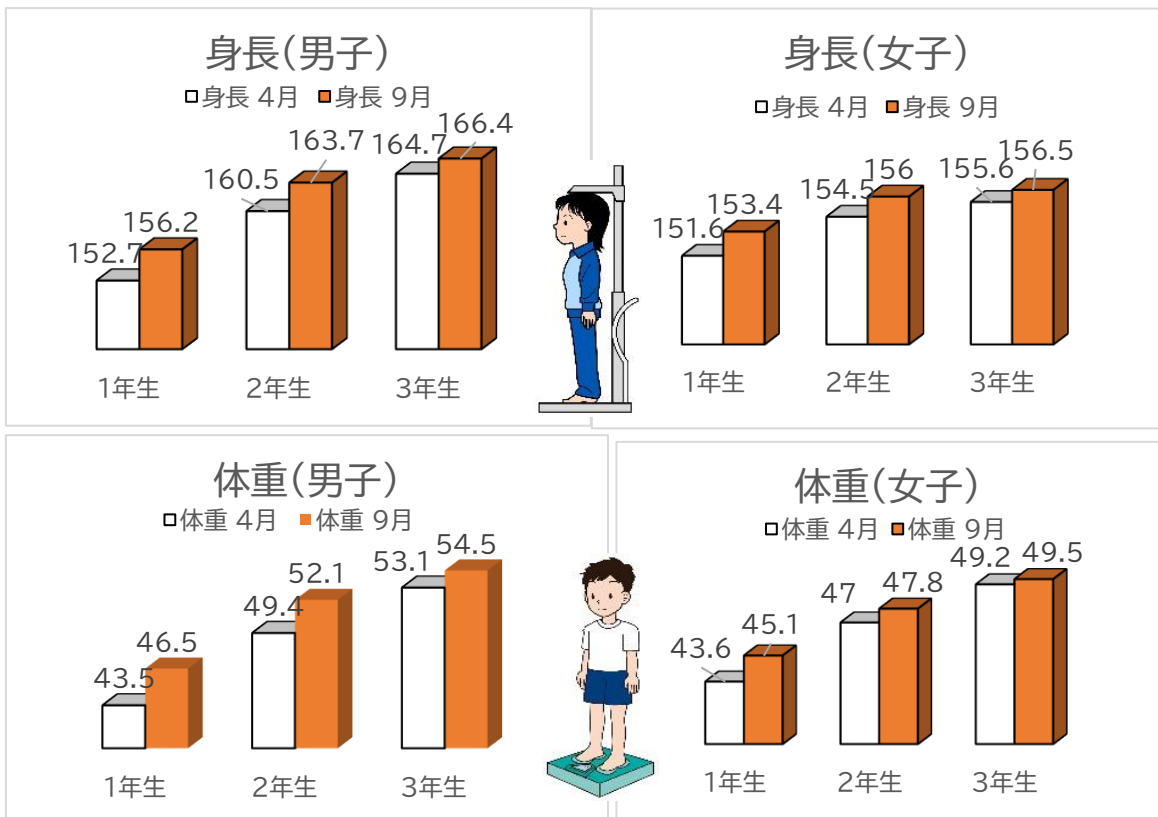
安城市立桜井中学校 保健室 R7.10.31 No.7

秋のさわやかな風に乗って、すてきな歌声が聞こえてきます。合唱コンクールに向けて、どの学級も合唱練習に真剣に向き合っている様子が伝わってきます。こまめに水分補給をするなどして、喉の乾燥を防ぎましょう。また、感染症予防のため、手洗いや換気を心がけていきましょう。



## 身体測定の結果 (R7.9月実施 学年平均 4月との比較)

今年度2回目の身体測定を行いました。大きくなった人もそうでなかった人も、自分の結果と健康状態を確認しましょう。



体の大きさは人それぞれ。成長の早さにも個人差があります。人と比べる必要はありません。大切なのは、身長と体重とのバランスが取れているかです。





# みんなでリフレーミング♪

10月14日～24日の期間中、「みんなでリフレーミング」の授業と、「第3回こころのアンケート」を実施しました。

\*「リフレーミング」とは、ものの見方やとらえ方を変化させて、気分や感情を変えることです。



## ～みなさんの感想から～

どんな短所でも、見方を変えれば長所になるから、これから悩む時もあると思うけど、そんなときは一人で悩まずに友達にも相談などをしていきたい。

人と話していて返し方がわからなくて気まずくなっちゃうときがあるので、そういうときにはこう言えばいいのか!とわかり、今後の会話に役立てそうで助かった。

あまり自信がなくて、長所とかあんまり見当たらない部分が多かったけど、短所を長所に変えることで自分に自信がつくし、自分にもそういう長所があると知れて安心しました。

物事をネガティブに考えすぎるのはあまりよくないなと感じました。見方を変えてみれば、それは自分のよいところ、長所になるかもしれないので、これからリフレーミングをして少しでも自己肯定感をあげていけたらいいなと思います。

今悩んでいる事も、違う見方をしたら、「あれ?そんなことでもないかも」と少しは救われることもあるかもしれないと思いました。

自分が短所だと思っていたことを、長所に変えられてよかったと思ったけれど、直していかないとたまたま短所もあるから、全て長所にすればいいという問題ではないのかなと思った。

友達がしてくれたリフレーミングがとても上手くて、最近悩んでいたけれど、どうでもよくなるくらい、よい言葉をかけてくれた。私ももっと上手くりフレーミングができるように頑張ろうと思った。

コップに入った半分の水を「もう半分になってしまった」ととらえるか、「まだ半分もある」ととらえるかで、見ているものは同じでも、取り方や気持ちの持ちようで感じ方は変わります。

みなさんも、日常でネガティブに感じる出来事を、別の視点から見直してみてください。気持ちの切り替えがうまくなり、少し楽に過ごすことができるかもしれません。 スクールカウンセラーより

