

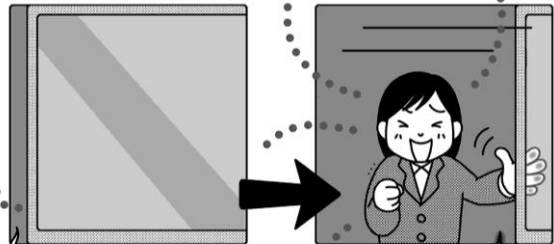
# 保健室だより



上 中 学 校  
冬 の 健 康 号  
R5.2.1 発行

集団の場では…

## 換気の徹底!



授業中も少し開けて  
常時換気を!

休み時間は思いきり!

## 学校環境衛生検査実施

1月17日に薬剤師の中栖先生が来校され、検査を実施してくださいました。保健室の布団からはダニは検出されませんでした。空気と照度の検査では、二酸化炭素濃度は1・2年の2クラスとも基準値はクリアしていましたが、1年生のほうは、基準値ギリギリでした。対角の天窓を15cm空けたり、休み時間に換気をしたりしてください。照度は、2クラスとも廊下側が暗く、基準値を満たしていない所がありましたので、生駒市教育委員会に相談しています。また、窓側は明るすぎるところがあり、まぶしいと感じた時はカーテンを使用してください。

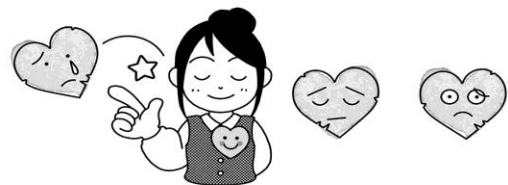
病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと  
いいこといっぱい!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

## 「リフレーミング」してみましょう!

あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか? それとも「まだ半分もある」と思いますか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

## 大事にしたい… 人との“対話”

近年、情報技術がますます発達し、ネット、SNS、スマホなどは生活に不可欠なツールとなってきました。しかし、その便利さゆえに依存してしまい、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともスマホで、PCで…。相手とのやさいなすれ違いはときに誤解や疑念につながり、思わぬ問題を生んでしまうことも。いつでもどこでも相手とコミュニケーションがとれる手段が増えた時代だからこそ、心を通わせる“対話”も大事にしていきたいと思うのです。



## 保健室から…

2月2日に薬剤師の中栖先生が、1・2年生に向けて「薬物乱用防止教室」の講演をさせていただきます。薬物の種類や、1回でも使用してはいけないことなどをわかりやすく教えてください。自分には関係ないと思わないでください。誘惑は身近に潜んでいます。もしもの時のために、正しい知識を身につけ、ことわる勇気を持ちましょう。

新型コロナウイルスのほかに、インフルエンザも増えてきました。感染症を予防するため、体調が悪い時は休養をお願いします。

