



生駒市立上中学校
保健室
2025年2月4日



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

プラス思考でいこう♪ 見方を変えると、短所が長所に！

自分の性格のことで不安になったりすることはありますか？

物事や人の性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。例えば、「コップに入った半分の水」があったとして、「もう半分しかない・・・」と思うのか、「まだ半分ある！」と思うのかで同じ水の量でも感じ方が異なりますよね。リフレーミングすることで、それまで悪く思っていたことでも、良いところがあると気づくことができるようになります。短所(マイナス)に見える性格も、見方を変えれば長所(プラス)に♪

短所	→	長所
あきっぽい		好奇心が旺盛、新しいことに敏感
消極的・気が小さい	リフレーミング	ひかえめ 繊細
大ざっぱ		大らかで心が広い
自信がない		向上心がある 謙虚
うるさい		明るい 元気がある
優柔不断		柔軟性がある 慎重

悩み事ができた時は、思い切って誰かに



「ちょっと聞いて！」と言ってみるのもいいかも。

「ウザがられないかな？」と心配しなくても、友達から相談されたら信頼してくれるんだと嬉しく思う人もたくさんいますよ。「話しても解決するわけない」と思うかもしれませんが、すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらうだけで、心が軽くなる♪

保健委員会1年生女子が記事を作成しました！



注目!

皆さんは湯ざめを知っていますか？湯ざめとは、入浴後によって温まった身体の体温を戻そうとする働きが必要以上に体温を奪ってしまう現象のことです。

湯ざめしないために...

入浴後はしっかりと体や髪の毛を拭きましょう。パジャマを濡らすのは、冷感の原因となります...。気をつけましょう。

冬は寒いですが、水分補給をちゃんとしていますか？夏と比べると飲む回数は減っているかもしれません。しかし、暖房の効いた室内では乾燥が進み、より身体から水分が失われやすくなります。水分はしっかりととりましょう!!



温かい飲み物はココアがオススメ!!



家にマフラーはありますか？最近では色々なタイプ(のマフラー)があります。時間がなくて巻いていない人はいませんか？実は、マフラーには体感温度を3~4℃上げる効果があります!!好きな柄のマフラーを巻いたりして気分を上げてみてください。

差し込みマフラー



大判マフラー



ボタンでとめるマフラー

