



2019.8.30 (金)  
河北台中学校  
保健室

夏休みが終わり、学校に明るい子どもたちの声が戻って来ました。みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか。生活を学校モードに切り替えて、2学期も元気に頑張りましょう！



## 基本の手当て「RICE」

ねんざや打撲の時、早く治すための基本の手当てです。自分でできるようになりましょう。

### R est

無理せず安静にすることで、けがの悪化や、新しくけがが起るのを防ぎます。



### I cing

冷やすことで、血管を収縮させ、炎症や内出血、腫れを防ぎます。(1回15分～30分は冷やしましょう。)



### C ompression

包帯でおさえたり、固定したりすることで、内出血の量を少なくし、腫れをおさえます。



### E levation

心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や腫れをおさえ痛みも和らげます。



### こんなことは控えましょう

- ・無理に動かす
- ・自己流のマッサージをする
- ・温める(入浴する)
- ※内出血や腫れをひどくします。



## 熱中症予防のために

### 学校では…

1. 健康観察を行い、無理をさせません。
2. 運動時は水分補給と休憩時間を保障します。
3. 冷房を活用し、適切な学習環境を整えます。
4. 救護用の経口補水液を常備してあります。
5. 熱中症が発生した際は、迅速に応急手当を行います。

## 保護者の方へ

- 毎朝の体調チェックをお願いします。いつもより熱がある時や、体調がすぐれない場合には、必ずご連絡ください。
- 規則正しい生活で、体力作りをお願いします。汗でミネラルが失われ、給食まで体がもたない場合があります。**朝ごはんは必ず食べさせてください。**

# 河北台中 ネガポ 辞典を作りました



7月の全校集会で、保健委員会がリフレーミング練習を行いました。リフレーミングとは、いつもと違うフレーム（枠組み）でものごとを捉え直してみることに。このリフレーミングを利用して、一見ネガティブな印象を持つ言葉を、ポジティブに変換させてみました。ここで大切なのは、**そのものが「正しい・正しくない」ではなく、自分の考えがものごとの1部しか捉えていないかもしれないということに気付き、別の見方を取り入れる態度をもつこと**です。心理学や精神医学の研究から、問題が起きた時のごとを多角的に捉えることができると、その後の感情や行動に変化が生まれ、解決につながるということが証明されています。何かに失敗した時や落ち込んだ時は、考え方を上手に転換し、問題と向き合ってみましょう。

**河中のみんなが考えたオリジナルネガポ辞典です。リフレーミングできると、失敗がチャンスに変わったり、短所だと思っていたことが、別の場面では長所になったりすることもあります。**

ネガティブ	ポジティブ
飽きっぽい	好奇心旺盛・ハマりやすい 色んなことに興味を持てる 新しい事に挑戦できる
いばる	意志が強い・指揮ができる 自分に自信がある
怒りっぽい	1つ1つのことに敏感 感情の表現がうまい 細かいところに気付くことができる
がんこ	諦めない 自分の意志を貫ける
落ち着きがない	活発・よく動ける・元気
無責任	気楽・好奇心旺盛・自由 何でもやりたがる

冷たい	冷静・クール
おしゃべり	ムードメーカー 活発・社交的
変わっている	個性的・独創的
気まぐれ	その場で判断できる 臨機応変
負けず嫌い	勝ちにこだわっている 諦めない
心配性	慎重・気遣いができる
無口	穏やか・静か 相手を優先できる
騙されやすい	人を信頼している 純粋・素直

ネガティブ	ポジティブ
甘えん坊	心が優しい・かわいい 人なつこい
けち	計画的・節約家 几帳面・自己管理できる
しつこい	ねばり強い・諦めない・几帳面 自分の意見をしっかり伝えられる
あわてんぼう	やる気がある・行動が速い 責任感がある・人に迷惑をかけない ように気を遣える
こだわる	個性がある・自分の意志がある・細やか 人の気付かないところに気付ける
図々しい	正直・自己主張がうまい 細かいことを気にしない

せっかち	節約家・行動が速い 時間を大切にできる
優柔不断	よく考えている・視野が広い 人の意見を尊重できる
生意気	自分を貫いている 伸びしろがある
反抗的	活発・情熱的 自分の意志を持っている
ひとりぼっち	自立している・心が強い マイペース
目立ちたがる	ユニーク・元気・積極的 度胸がある・勇気がある
八方美人	愛想がいい・気を配れる・優しい 褒め上手・人を喜ばせられる