



ほけんだより



2月 布水中学校

心の健康について知ろう



思春期まっただなかのみなさんは悩みや戸惑いも色々あるのでしょうか。
特に対人関係は悩ましいものですね。

この思春期の対人関係を良くしてちょっとだけでも快適に過ごすための①②③

まずは**フレーミング効果** → ものの言い方でポジティブな情報を強調

『告白に成功する確率は50%だから頑張っ！』と表現する場合と『50%は告白に失敗するけど頑張っ！』と表現する場合とでは、あなたはどちらの言葉を言われた方が告白しようと思えますか？

成功も失敗も同じ確率なのですがポジティブなことを言われた方が頑張ろうという心理的な印象を与えますよね。

★意思決定をするような場合に重大な影響を及ぼします。

もう一つ**リフレーミング** → 物事のとらえ方

フレーミングを変えること、すなわち現実の認知の仕方を変えることを意味します。

例えばジャングルで道に迷った時に、「水筒には、水がもう半分しか残ってない」と思えば、「あともう少しで水がなくなってしまう。さあ大変だ」という悲観的意識が生まれるが、見方を変えて「水筒には、まだ水が半分も残っている」と思えば、「水はたっぷりある。まだまだ大丈夫だ」という楽観的意識へと変わります。

リフレーミングすることで



テストがある



わからないところを知るチャンス



苦手な体育がある



からだを鍛えるチャンス



友だちとケンカした



どうやったら仲直りできるか考えるチャンス



フレーミング効果のおさらいです。

うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

- ① 「トイレを汚さないで！」
- ② 「きれいに使ってくれてありがとう」



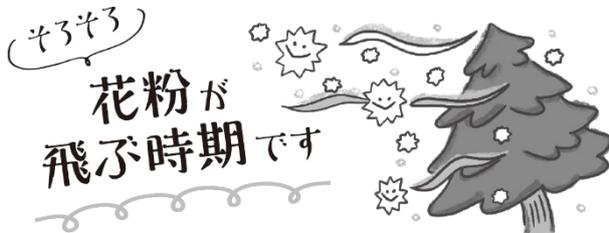
A君

僕が見たのは②だよ。
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ① ツルツルの服
- ② モコモコの服

これって本当？

沖縄には杉の木が無い？少ない？

このため、沖縄では杉花粉が飛ばないそうです。誰か沖縄へ行った際に確かめてきてね。

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

あなたの爪大丈夫？

3学期に入って、バレーボールやバスケットボール、柔道で爪が割れたり反ったりして出血し保健室に来た生徒が5人いました。いずれの生徒も爪が長いのが原因です。自分が痛い思いをしないため、他人にケガさせないため爪は適切に切りましょう。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！