

明日2月3日は節分，4日が立春です。暦の上では春が始まりますが，一年で最も寒い時期になります。今後も，インフルエンザ・新型コロナ感染対策として，朝の検温・手洗い・うがい・換気についてみんなで協力し合い，それぞれの春に向かって進んでいきましょう。

マイナス思考から抜け出すには

思い込みなどの「心の癖」を直すと，気持ちが少し前向きになります

Aさんが用事で返信できなただけなのに



Aさんからの返信が来ない……なんで……?!

マイナス思考になる心の癖を修正すると，前向きに考えられるようになります。

返信が遅くても，嫌われているとは限らないよね。今忙しいだけかも。



マイナス思考から抜け出せずにつらくなるのは，常にマイナスに考えてしまう「心の癖」が原因なのかもしれません。「心の癖」が強い場合，柔軟な考え方ができず，前向きに考えられなくなります。「心の癖」に気づいて修正していくと，気持ちが少し前向きになっていきます。

参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース

マイナス思考になりやすい「心の癖」

一般化のし過ぎ



Aさんから返信がもらえないくらいなら，きつともう誰からも返信がもらえない……

1つ悪いことがあると，全部悪いことだと思いませんか？

白黒思考



すぐに返信をしないAさんは悪い人だ！

物事を「白・黒」「良し・悪し」「好き・嫌い」など，二者択一で考えていませんか？

べき思考



SNSの返信は早くするべき！

「～すべき」「～すべきではない」と考えると，他者との違いや失敗を受け入れづらくなります。

自己批判



返信を返すにくい内容を送った私，最悪！

何でも自分のせいだと思わなくて良いのです。

心の読み過ぎ



私のことを迷惑っているに違いない！

相手のことは相手に聞かないとわかりません。

先読みのし過ぎ



Aさんは，この先ずっと私と連絡をとりたくないのかなあ……

根拠がないのに悲観的な結論を出す必要はありません。

1月の身体計測をしました！

1年間の身長伸びベスト3

4月から1月まで、約9ヶ月の身長
の「伸び」を調べてみました。最高に
伸びた人は、2年男子の11.0cmでした。
まだまだ成長期ですから、運動はもちろん、
睡眠・栄養もしっかりとりましょう！

【1年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 K・S さん	9.1cm
	3組 T・T さん	
2位	2組 S・K さん	8.6cm
3位	3組 A・S さん	8.5cm

【2年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 H・R さん	11.0cm
2位	3組 A・R さん	8.6cm
3位	2組 Y・K さん	8.0cm

【3年 男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 M・N さん	5.7cm
2位	3組 H・H さん	5.2cm
3位	1組 O・I さん	4.2cm

【1年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 N・R さん	5.9cm
2位	2組 S・M さん	4.8cm
3位	1組 T・Y さん	4.5cm

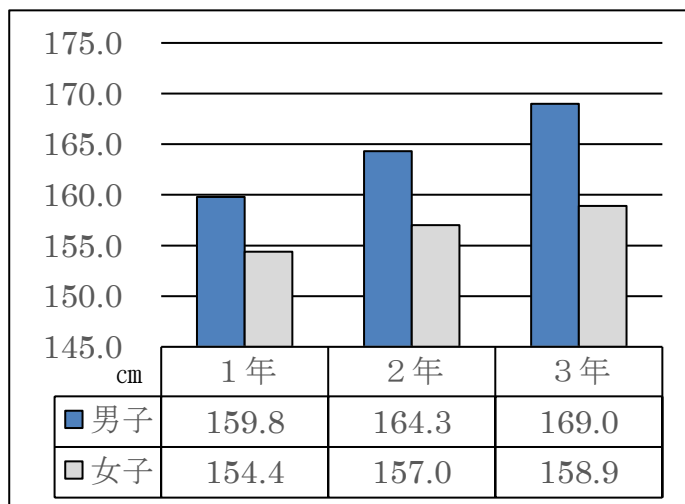
【2年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 Y・M さん	4.3cm
2位	1組 M・A さん	4.2cm
3位	2組 N・H さん	4.0cm

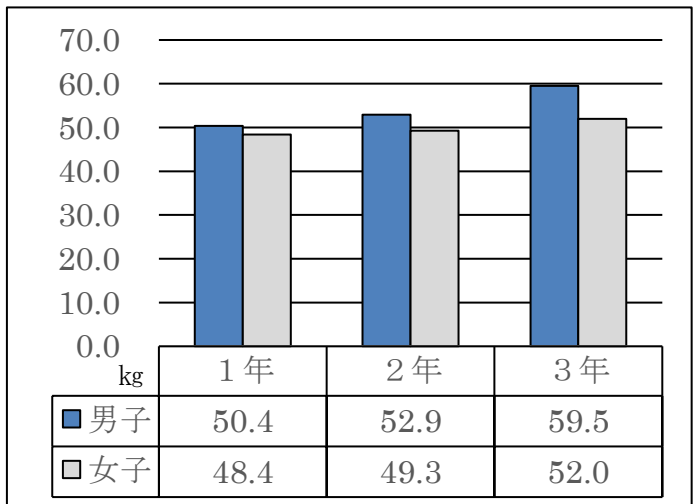
【3年 女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 Y・H さん	2.5cm
2位	2組 O・R さん	1.8cm
	2組 O・A さん	
3位	2組 M・Y さん	1.7cm
	3組 T・M さん	

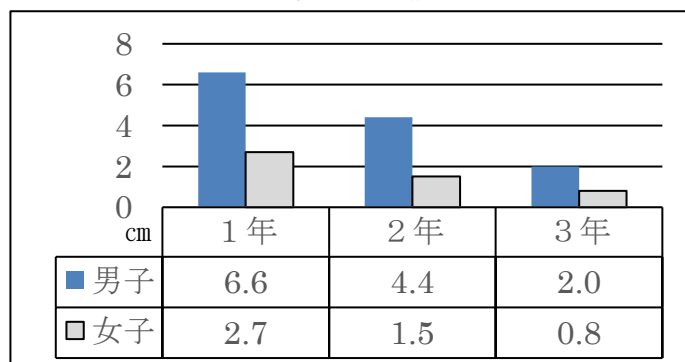
《1月の身長：平均》



《1月の体重：平均》



《4月からの身長の伸び：平均》



《4月からの体重の増加：平均》

