

梅雨が明けたらいいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。後半に向けて、新しい目標を立てるのもいいですね。もうすぐ始まる夏休みも、暑さに負けず、充実させてくださいね。

## 全国で毎年起こる水難事故 もしも おぼれてしまったら…!

### おぼれたときは、「浮いて待て！」

#### 「背浮き」を覚えよう！

人の体は空気を含んだ肺のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすくなっています。大の字になって浮かぶ「背浮き」をしましょう。空のペットボトルやカバンなどがあると、浮き具として使えます。



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って  
胸のあたりで  
抱える



大の字になる  
ように、手足を  
大きく広げる

大きく息を  
吸って、空気を  
肺に溜める

あごを上げて  
上を見ると  
呼吸しやすい

手を水面  
より下に

浮き具代わり  
になるので、靴は  
履いたままで

股（両足）  
を開く

- ① **助けて！と叫ぶのはNG**: 大声を出すと、体の空気が外に出て、沈みやすくなってしまいます。
- ② **足がつかないのに立とうとするのはNG**: 無理に立とうとすると、下に沈む力が働いてしまいます。
- ③ **暴れるのはNG**: 暴れると顔が沈む。衣服に空気が含まれたままだと浮きやすいが、暴れると空気が抜ける。

### おぼれた人を見つけたら・・・!

- ① **すぐに119番通報**: 泳ぐのが得意でも絶対に飛び込んではダメ! すぐに119通報を。
- ② **話しかけない!**: おぼれている人が声を出すと体の空気が出ていってしまいます。
- ③ **浮き具を投げる**: 浮き具があったら顔に当たらないように注意して投げ渡しましょう
- ④ **目を離さない**: 救急隊が来るまでおぼれている人から目を離さない。沈んだら、どの辺りで沈んだか報告する。



## 立腰のススメ

みなさんは1学期、「ONの姿勢」で学習に取り組んでいましたね。腰骨を立てた姿勢を「立腰」と言いますが、学習面はもちろん、心身の健康にも大きなメリットがあります。これからも続けてくださいね。

- ◆ 脊柱の自然なカーブ保持⇒猫背防止・腰痛や肩こり予防・体幹筋の活性化
- ◆ 腹式呼吸がしやすくなる⇒酸素取り込み量が増加・自律神経安定・ストレス軽減・集中力向上
- ◆ 背筋と脳の働きの連動⇒集中力持続・判断力アップ・意欲向上
- ◆ 内臓への圧迫がなくなる⇒消化吸收の効率アップ・便秘予防・血流改善・肥満防止
- ◆ 体の重心が整う⇒ケガのリスク軽減・俊敏性と持久力の向上



#### 立腰ポイント

- ① お尻を後ろに突き出して座る
- ② おへそは正面に向ける
- ③ お腹に力を入れて肩の力は抜く



## 心をラクにする第一歩

# “思考の歪み”に気づこう

物事を悪い方向に考えるクセを「思考の歪み」と言います。思考の歪みがあると、物事を頭の中でネガティブに解釈してしまうので、不安や怒りを生み出しやすくなります。でも大丈夫。**自分でそれに気づくことで、心の負担は軽くなります。**思考は勝手に頭に浮かんでくるものです。無理に消そうとせず、気づくだけでOKです。「この考え、本当かな？」とゆっくり見直してみましょう。



自分にもあてはまる？ よくある 10 の思考の歪み	
①全か無か	全部うまくいかないと意味がない。完璧主義タイプ。 ⇒少しでもうまくいったところに目を向けよう。失敗から学ぶこともあるよ。
②一般化しすぎ	1度経験した嫌なことが、この先もずっと続くと思う。「いつも失敗する」など。 ⇒本当に「いつも」あてはまるかな？事実を確かめてみよう。
③心のフィルター	良いことはスルーして、悪いことだけ見えてしまう。嫌なことばかり思い出す。 ⇒良い出来事も一緒に思い出してみよう。見過ごしていることがあるかも。
④マイナス思考	自分に良いことがあった時、偶然だと思って、なかなか受け入れられない。 ⇒本当に偶然かな。良いこともそのまま受け入れてみてね。
⑤結論の飛躍	人の気持ちを悪い方に深読みしたり、悪い未来を予測したりする。 ⇒立ち止まって、確かな根拠があるか考えてみよう。予測＝現実ではないよ。
⑥拡大解釈と過少評価	自分の失敗は「とんでもないこと」、成功は「大したことない」と思う。 ⇒自分自身を公正に見てみて。
⑦感情的決めつけ	自分の感情に従って、物事を判断する。「今日は憂鬱だからうまくいかない。」など。 ⇒感情と事実を切りわけて考えてみよう。
⑧すべき思考	「～すべき、～なければならない」とよく思う。合わない人にモヤモヤする。 ⇒自分が正しい!と思う時は要注意。人それぞれの価値観があってOK。
⑨レッテル貼り	自分の知っている情報からあの人は〇〇な人だ、と判断する。 ⇒〇〇なところもある、と考えよう。1部の情報だけでその人の全てはわからないね。
⑩個人化	なにか問題があると、全て自分のせいかも、と思ってしまう。 ⇒他の原因も考えてみて。100%自分のせい、ということは無いよ。



Happy

Life !

23

ネガティブ感情をなくす必要はない



保健室では「どうやったらネガティブな気持ちをなくせますか？」という相談がよくあります。確かに、ネガティブには暗いイメージがあるので、打ち消さなきゃ!と思いますよね。でも、**ネガティブ感情はなくせませんし、なくす必要もありません。**ネガティブ感情は本来、人間が危険から身を守るために組み込まれた、必要不可欠な感情です。落ち込んだり、イライラしたりするのは、生きていれば当たり前。なくそうとせず、そのまま受け止めてください。

### 【大切なのはネガティブ感情とポジティブ感情のバランス】

平均的な心の、ネガティブ感情:ポジティブ感情の割合は **1:2** と言われています。これが **1:1** を下回ると、辛い状況になってしまいます。心の半分以上がネガティブに傾いているな、と気づいたら、ポジティブな気持ちになれる機会を増やして、バランスをとってみてください。

### 【ポジティブ感情は後付けできる】



元々、ネガティブに考えるクセがあっても、あまり問題ありません。考え方を見直し、出来事を前向きに捉え直すことで、**ポジティブ感情は後付けできる**からです。さらに、気分転換や運動、親切や感謝、呼吸法、良い出来事を思い出す習慣を身に付けることで、ポジティブ感情は自分で増やしていくことができます。