



保健相談だより

だんだんと日が短くなり、冬本番に入ってきました。朝晩の寒暖差や室内の暖房・外気との温度差で体調を崩し気味の人がちらほら見受けられます。衣服で調節して自己管理をしっかりと行っていきましょう。



教室の換気はできていますか？

寒くなると、窓を閉めたくくなりますが、冬こそ換気が重要です。閉め切った教室は CO2 やウイルス、細菌が増え頭痛や感染症にかかりやすくなります。教室の対角線上のドアを 5 cm ほど開け、空気の通り道を作っておきましょう。休み時間には、窓を全開し、きれいな空気を通しましょう。
これからの季節！！意識して換気を行いましょう。

寒さを防ぐ工夫あれこれ・・・

寒くなってきました。体が冷えると自己免疫力も下がります。自分で体を温める工夫をしてこの冬を乗り切りましょう。

身に着ける

まずは基本のあたたかアイテムを身につけましょう

- ・帽子 ・手袋 ・マフラー ・厚めの靴下 ・防寒着
- ・ネックウォーマー ・タイツやレギンス ・ひざかけ など



重ね着する

服と服の間に空気が入るようにすると温まりやすくなります。厚手の上着だけに頼るより、重ね着がおすすめです。制服の下に薄手のあたたかめの下着を着たり、厚くなったら脱げるような羽織ものを着たり、風を通しにくい素材の物を取り入れるといいと思います。

「3つの首」をあたためる

3つの首は「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化に影響を受けやすいところです。ここをあたためると血行が良くなるだけでなく、体全体もあたたまります。寒さからしっかりとガードしましょう。



スクールカウンセラー 黒ちゃんの
ハッピー♪アドバイス



♪ いろいろな見方をしてみよう。

『リフレーミング』について♪

さて、突然ですが問題です。

あなたは今、試験を受けています。

試験の残り時間は 10 分間ですが、解答できていない問題がまだ 1/3 くらい残っています。

こんな時、あなたならどう考えますか？

① **あと 10分 しかない！**

10分でこれ以上問題なんか解けるわけない。これじゃあ、絶対赤点だ…どうしよう（パニック！）

② **まだ 10分 ある！**

全部は無理かもしれないけど、こことここなら書けるかもしれない。最後まであきらめないぞ！



同じ状況でも、人によって受け止め方が違うことが、世の中にはたくさんあります。

そして人間は、『目の前の状況や相手の様子・言葉を、どのように受け止めて理解するか？』によって、自分自身の気持ちや行動の内容の種類が変わってくる面白い生き物です。たとえば、ネガティブに状況を受け止めてしまうと、そこで投げ出してしまったり、怖くなって動けなくなってしまうように…。

このように、置かれた状況に対する受け止め方の角度を変えてみることで、自分の感じ方や考え方の内容を変えることを、心理学では『リフレーミング』と呼んでいます。

目の前の状況をどのように受け止めて理解するかは知らないうちにクセになっていることが多いので、少しでも自分の気持ちや考え方が良い方向に向くよう、日頃から練習してみると良いかもしれませんね。

今回の問題の場合、『残り 10分』という同じ状況に対し、①のように考えて焦りながらテスト問題に向き合うのと、②のように冷静に考えて最後まで積極的に取り組むのとでは、試験の結果の内容も少し変わってくるかもしれません。さて、今回の試験は、①と②、どちらの考え方で乗り切りましょうか？

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)

(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)

