

# ほけんだより 2月

2017. 2  
東和中学校

## あなたの **こころ** は元気ですか？



思わずちこまってしまう寒さが続いて、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして「**こころ**」は元気ですか？悲しいことや腹が立つことがあると、**こころ**も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、誰にでもあることです。

そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、仲がいい友だちと遊ぶ、おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法を確認してみてください。

病気ではないけど、何となく体調が良くない…それは、**こころ**に原因があるかもしれません。うまく気持ちを切り替えたり心配事が解決したりして**こころ**が元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



## なおしたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？  
→おおらか！



気が弱い？  
→相手を大切に！



さわがしい？  
→元気がいい！



おこりっぽい？  
→情熱的！



せっかち？  
→積極的・活動的！



つめたい？  
→落ちつきがある！



こんなふうに、物事を違う「枠組み」で見ることを、**リフレーミング**と言います。あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

### 今月の目標

## 心の健康を考えよう



### 上手に感情をコントロール！



## 怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとどめる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

## インフルエンザ警報が発令されました

インフルエンザにかからないように、日頃から規則正しい生活をして抵抗力をつけておくことが大切。もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら、周りの人にうつさないように、症状が出たときは、早めに病院を受診するようにする。また咳エチケットを守るようにマスクをつける。

### <予防の基本>

- ①流行前のワクチン接種
- ②うがい・手洗いをしっかりする
- ③換気と加湿に気をつける
- ④十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事
- ⑤人ごみへの外出を避ける
- ⑥マスクを着用する

インフルエンザと診断されたら出席停止になります。必ず、学校に連絡してください。

### 出席停止期間：

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

