



人は誰でも・・・

腹が立つ



イライラ



落ち込む



悲しい

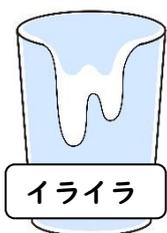


これらは『あたりまえの気持ち』恥ずかしいことではありません。

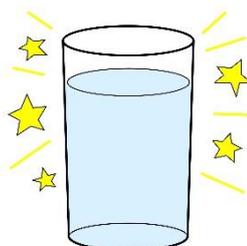
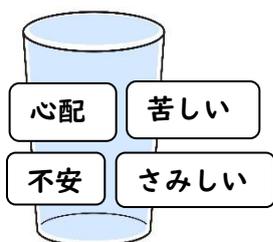
このようなネガティブな感情を抱くことは、良くないこと、未熟なせいだと考えてしまうかもしれませんが、でも、自分の気が付かない本当の気持ちを知ったりするための大切な感情です。

このネガティブな感情に大きく支配されてしまい、辛くなることはありませんか。

自分の素直な気持ちと上手く付き合う



あふれてる元の
「気持ち」は？



元の「気持ち」に気
付いて、あふれる感
情をコントロール

例えば、イライラの気持ちがあふれているとき、一呼吸おいて、イライラの元の「気持ち」は何だろうと考えてみます。「無視されて悲しかったね」とか「進路が決められなくて不安なんだね」と自分で自分の気持ちをわかってあげます。すると、不思議に「イライラ」「もやもや」が軽くなります。

自分の気持ちをわかってあげるのは、なかなか難しい事ですが、試してみてください。自分でうまく出来ないときは、お友だちや家族、先生とお話してみることもおすすめです。

『おすすめ図書』



保健室にあります
手に取ってみてね

感染症にご用心

今年は、報道でもあるように、手足口病やマイコプラズマ感染症の著しい流行が見られています。多くはありませんが、本校でも感染が確認されています。加えてインフルエンザやノロウイルス等の感染が増える季節がやってきます。

『対策はやっぱりこれ！』

手洗い・換気・咳エチケット・規則正しい生活習慣

『どうして冬になると感染症が増えるの？』



ウイルスの好む環境はそれぞれですが、冬に流行しやすいインフルエンザウイルスやノロウイルスは、寒さや乾燥に強いので繁殖しやすくなります。また、寒さのため体が冷えすぎてしまうと免疫力も低下してしまいます。

冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



おうちの方へ 『健康診断後の受診について』

春の健康診断において各検診・検査で異常の疑いがあり、受診が終わっていないお子様へ、9月に再度受診の案内を配布しております。

10月末現在、歯科検診受診率 23.8%、視力検査受診率 32.3%と受診が必要なお子様が少なくありません。お忙しいかと思いますが、状態が悪化する可能性もありますので、受診をお願い致します。

なお、受診の案内用紙『健康診断結果のお知らせ』の再発行が必要な場合は、保健室までお知らせ下さい。