

ほけんだより 11月号

令和5年11月1日
南相馬市立小高中学校
保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。気温差があり、空気も乾燥するので、風邪を引きやすい季節です。心も体も元気に過ごせるよう、天気に合わせて衣類で調整したり、手洗い、換気をしたりするなどして、体調管理に努めましょう。

★今月の保健目標
心の健康に目を向け
より良い生活を考えよう



見方を変えれば感じ方も変わる？

やってみよう！リフレーミング！

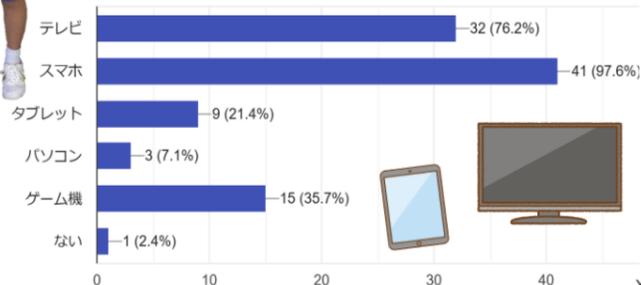


みなさんは“リフレーミング”という言葉を知っていますか？
リフレーミングとは、ある出来事や物事を今の捉え方とは違った見方をすることで、気分や感情を変えることです。たとえば、コップに半分(はんぶん)だけ入っている水を見て「水がもう半分しかない」と感じるかもしれませんが、「まだ半分も入っている」と考えることもできます。このように同じ物事でも自分がどのように見るかで感じ方が変わることがあります。つい、ネガティブに物事を捉えてしまっていないか？

【保健委員会】Googleフォームを活用し、タブレット入力！ メディア使用状況調査を行いました

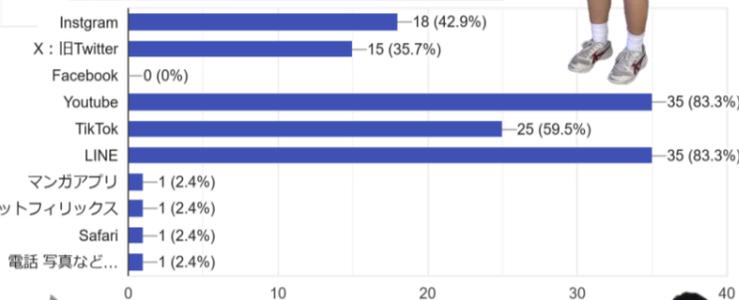
先月、保健委員会では「目の愛護月間」に合わせて、視力低下を予防するために睡眠時間に関する呼びかけと全校生を対象としたメディア使用状況調査を実施しました。メディアの使い方について改めて考え、使い方を見直しましょう。

◇よく使用するメディア機器



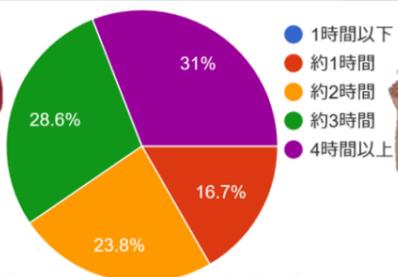
スマホの使用率は97.6%で、SNSや動画視聴に使用している人が多いという結果でした。ネット上に投稿した写真や動画は、デジタルタトゥーとして残ります。

◇スマホの使用目的



SNSでのやり取りは、相手の顔が見えない分、言葉を選ばず気持ちを伝えます。画面上に残ってしまうので、十分気を付けましょう。また、SNSでは個人が特定されるような投稿はやめましょう。

◇使用時間（平日）



31%の人が平日4時間以上メディアを使用しているという結果でした。時間を決めて使用しましょう！

◇使用時間（休日）



休日は、61.9%の人が4時間以上、メディアを使用しています。1日メディアを決めたり、夜は時間を決めて使用し、休む時間も7時間以上は睡眠時間を確保しましょう。保健委員会より



～10/28群青祭における保健委員会展示の様子～

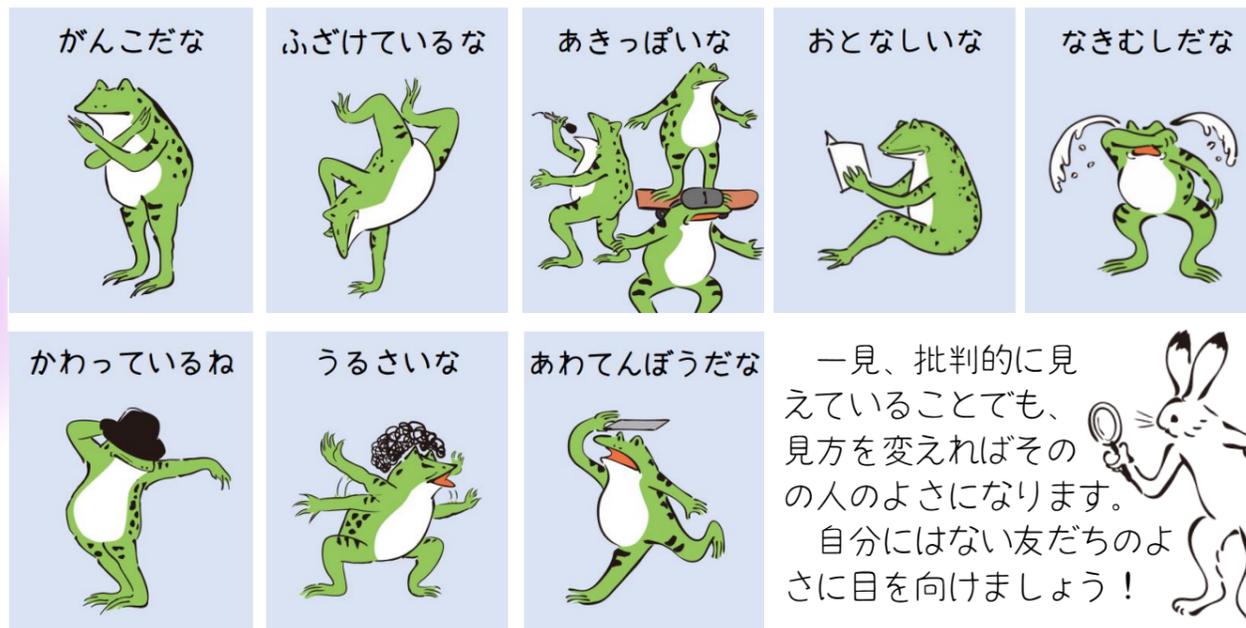


見方や考え方を換えれば前向きに捉えることができます。日頃から批判的な見かたをせず、前向きな捉え方をする練習が大切です。

自律・創造・協働

◇見方を変える練習をしてみよう

みなさんの周りに、こんな風を感じる友だちはいませんか？見方を変えてリフレーミングしてみましょう。保健委員会でリフレーミングの掲示を作成しました。保健室前の掲示板でチェックしてみましょう。“よさ”に目を向けていけるといいですね！



一見、批判的に見えていることでも、見方を変えればその人のよさになります。自分にはない友だちのよさに目を向けましょう！

