ほけんだより 2月

原町第二中学校保健室
H28,2,19発行　No,9

2月の健康目標
心の健康を考えよう

インフルエンザ県内大流行

県内では、毎日2千名を越える児童生徒がインフルエンザに感染しています。２月に入り、本校でもインフルエンザ感染の報告が聞こえるようになってきました。爆発的な流行には至っていませんが、油断しないで感染予防に努めましょう。

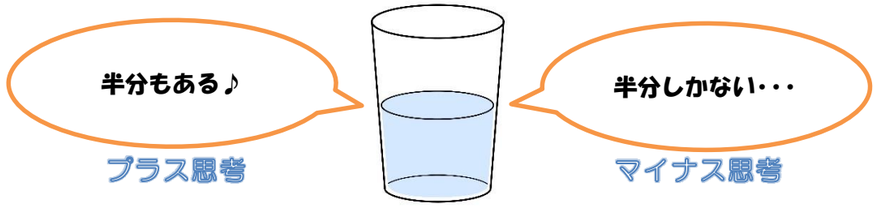
感染予防心がけていますか？

- □　石けんを使って時間をかけて手洗い
- □　マスクの着用・咳エチケット
- □　人の集まるところへの外出を控える
- □　十分な睡眠・休養
- □　体を温める（衣服で調節・入浴・運動）

心の健康

考え方をプラスにチェンジ！

Q,　コップにジュースが半分入っているとき、あなたはどう思いますか？？



「半分しかない」ととらえるときと、「半分もある」ととらえるときとでは、気持ちが変わります。人それぞれ、考え方や物事のとらえ方には、クセがあります。マイナスのとらえ方をしがちな人は、他の考え方や見方もあると視野を広げると、困難な状況に出会ったときに、乗り越えていく知恵がわくようになります。

☀このような視点を変えた新しいものの見方を「リフレーミング」といいます。

＜具体例＞　「他にどんなプラスの意味があるか」「他にどんな状況で役に立つか」考えると思いつきやすいよ。

①「**まわりを気にしてしまう性格・・・**」
　プラスにチェンジ→→「**まわりに心配りができる人。（時には自分も大事にね。）**」
　　「**同じ境遇の人の気持ちが分かるので、そういう人に寄り添える。**」

②「**あきっぽいよね！と言われてショック・・・**」
　プラスにチェンジ→→「**好奇心旺盛で、チャレンジ精神にあふれているってこと。**」
　　「**気持ちの切り替えが早いので、すぐに次の課題に取り組める。**」

③「**自分に自信がない**」
　プラスにチェンジ→→「**謙虚で、自分の感情に素直な人。**」
　　「**いま自信がないからこそ、自信をつけるためにこれから一つ一つ積み上げていく楽しみが増えた♪**」

④「**親や先生が厳しい・・・**」
　プラスにチェンジ→→「**ほんとうにあなたのことを大切に思っているからこそ、言いたくないことも言ってくれる。**」
　　「**自分の気持ちに素直で、感情が豊かで、情に厚い性格の人なんだよ。**」

自分の見方ひとつで、あらゆる経験があなたの人生のジャンプ台になります。

ひとつの出来事をいろいろな角度から見るクセをつけておきましょう。クセにするためには日頃から練習することです。練習といっても遊び感覚で始めれば楽しいですよ。