

# 保健だより



令和5年2月9日  
四谷中学校 保健室

がんばれ3年生!

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物したりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています!

「リフレーミング」してみましょう!

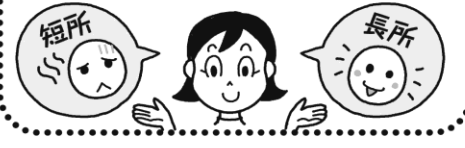
あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか? それとも「まだ半分もある」と思いませんか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!

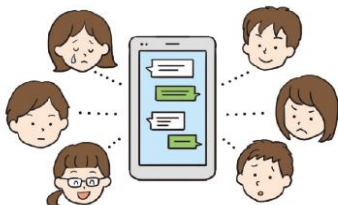


短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS(ソーシャルネットワーキングサービス:LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても...という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。

腹式呼吸法

ストレスを感じたときや緊張したときに試してみよう

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。



少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していき。おなかをへこませるように。  
※数回、もしくは5~10分間、くりかえしてみよう

息をはくときにリラックスする効果がある

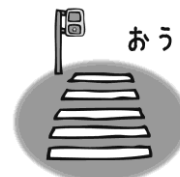
落ち着いて...

10(金)は雪の予報  
時間に余裕を持って  
出発しましょう!

雪や氷に気を付けて!



おうだんほうどう



マンホールの上



バスのりば

はし・ほうきょう





始めよう！

# 花粉症対策

合言葉は

つけない

落とす

## つけない

### マスク

花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

### スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。



### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

### メガネ

目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

## 落とす

### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



## 免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！



### うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



### 顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

## 花粉症？

## かぜ？ セルフチェック



### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

### かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



続けよう 手洗い・換気