

文林中ほけんだより 1月

平成29年度 1月
文林中学校 保健室

2018年は戌（いぬ）年です。干支での戌は、「滅（めつ・ほろぶ）」につながる漢字です。そこから草木が枯れる意味を持つ漢字となりましたが、実は翌年の亥（いのしし）年は「草木の生命力が種に閉じ込められている」という意味があり、更にその次の子（ね）年は「この草木から芽が出る」ということなのです。ということで、新しいことへ向けて準備をするための大切な1年になるのではないのでしょうか？

今年も皆さんにとって、いい1年になりますように…。



インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもおいしいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間 着用のスヌメ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	---	--

朝型生活のスヌメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もないし。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかですっきりしません…



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもバッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？

受験生の皆さんはもちろんですが、1、2年生の皆さんも普段から朝型の生活をするをお勧めします。

人間の脳が活発に働き始めるのは、目覚めてから3時間くらいといわれています。ベストな状態で授業を受けるには、やはり早起きが大切です！

今年も元気な1年に！

- あさごはんをかかさず食べている？
- けがや病気に注意している？
- まいにち笑顔で過ごしている？
- しょくごに歯をみがいている？
- てあらい・うがいをしている？
- おそくまで起きていないで、早くねるようになっている？
- めを大切にしている？
- できるだけ好ききらいせず、何でも食べている？
- ともだちと仲良くできている？
- うんどう不足に気をつけている？

上の問いに「はい」と答えられる数をふやしていけば、今年もきっとここからだも元気な1年になりますよ！

リフレーミングって知っていますか？



リフレーミングとは心理学で使われるテクニックのひとつです。リフレーミングの「リ」は英語の「re」で「再び」とか「新たに」という意味です。フレーミングは日本語の「額縁」です。絵画などでは中が同じでも額縁が変わると違って見えます。

同じように、考え方や見方を変えると自分が短所だと思っていたことも、長所になるのです。では、実際の言葉で見てみましょう。3年生はきっと、面接や作文に使えますよ！

リフレーミング前	リフレーミング後
飽きっぽい	好奇心が旺盛な
甘えん坊	人なつこい 無邪気
あわてんぼ	行動が早い 機敏な
いいかげん	おおらか 寛大な
陰気	落ち着いている 冷静
うるさい	明るい 元気がいい
臆病	慎重 用心深い
おこりっぽい	正義感が強い 情熱的
おしゃべり	社交的 活発な
おせっかい	親切な 優しい
落ち着きがない	こまめ 活発的 元気
おっとりとした	マイペース 落ち着いた
おとなしい	穏やかな 考え深い
かたくなるしい	きまじめな 意志が強い
カッとしやすい	正義感が強い 一生懸命
軽はずみ	積極的 決断が早い
かわっている	個性的 独創的
頑固	一貫性、信念がある
感情的な	思いやりがある 情熱的
気が散りやすい	素直、従順
気性が激しい	情熱的 感受性豊か
きびしい	責任感がある 正義感
きまぐれ	気がつく こだわらない
空気が読めない	動じない マイペース
口が悪い	素直 物おじしない
暗い	知的 思慮深い
計画性がない	発想が豊か 応用力
強引な	エネルギーが豊富
こだわる	最後までやり通す
疑り性	粘り強い 芯が強い

リフレーミング前	リフレーミング後
騒がしい	明朗快活 無邪気
しつこい	徹底的に取り組む
自分がない	協調性が豊か 共感的
地味な	素朴な ひかえめな
集中できない	視野が広い 気が回る
消極的な	ひかえめな 慎重
神経質な	清潔な ていねい
心配性	神経細やか 慎重
ずうずうしい	堂々とした 積極的
整理整頓が苦手	物持ちがよい
せっかち	決断が早い スピーディー
だらしない	おおらか ゆったり
短気	行動力がある 情熱的
調子がいい	親しみやすい 可愛い
冷たい	シャープな感じ
涙もろい	人情味がある
1人になりがち	自立した ひかえめな
のんきな	おおらか 信念のある
反抗的な	自立心のある
ひがみっぽい	よく気がつく
引っ込み思案	きちんとしている
人のいいなり	物わがりのよい
ひねくれている	ユーモアがある
ふざける	陽気な ノリがいい
不平を言う	気が向けば一気にやる
プライドが高い	堂々とした 自信ある
マイペース	自分らしさ 信念
負けず嫌い	向上心、理想がある
無愛想	物事に動じない 冷静
優柔不断	広い視野 他人を尊重