令和５年２月１５日　春日部市立飯沼中学校　保健室

２月の健康目標

●心の健康について考えよう

暦の上では『春』になりました

２月４日の「立春」が過ぎ、暦の上ではもう春です。日は少しずつ長くなり、日差しも明るく感じられるようになってきた気がします。

１・２年生は期末テスト、３年生は県公立入試が控えていて、身体も心も余裕がなくなってしまう人がいるかもしれません。疲れたな、余裕がないな、と感じた時は、睡眠をしっかりとるようにしてみてください。それでも元気が出ないときは、自分の気持ちを誰かに話してみましょう。

希望の春まで、あと少し。残りわずかとなった今のクラスでの日常を大切に、毎日を過ごしてください。

「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」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？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

今、保健室の前にも「リフレーミング」の掲示物が貼ってあります。

ネガティブにとらえがちな自分の短所も、見方を変えれば自分の強みになるかもしれません。

気になる人は、保健室前の掲示物をチェックしてみてくださいね！

人と人との対話 ～手話について～

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾ける・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

簡単な手話の例

『ありがとう』

1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』

1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているかしっかり見て、受けとめる態勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながるのです。

それぞれの道を目指す受験生のみなさんへ

自分の力を引き出すために…

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かに集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…!?本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えて今の時季は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど、「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

まちがいさがしにチャレンジ！

２つの絵を見比べて、７つの間違いを探してみよう！
答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。