



東部中学校保健室
令和7年11月

空気が乾燥して気温が下がってきました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に！冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月の保健目標:風邪の予防に努めよう



換気をしないとどうなる？



リフレーミングをやってみよう！

リフレーミングとは、物事の捉え方を変え、違う視点から見ることです。短所や不安などのネガティブな物事も、考え方の前提を変えることで、長所や希望などポジティブなものとして捉えられるようになります。このように自身の思い込みを見直すことで、自信がついたり、苦手意識を克服できたり、人間関係などが円滑になるのです。

「コップの半分の水」の話聞いたことがある人も多いでしょう。コップに残された半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うか「まだ半分もある」と思うかで、状況への捉え方がまったく異なるということです。いきなりは難しいので、少しずつ始めてみてください！

短所になりそうなことも…	リフレーミングすると？
飽きっぽい	興味が広い
ふざけている	陽気・明るい
おしゃべり	会話を楽しめる
おっとりとした	マイペース
意見が言えない	協調性がある
よく考えない	直感に優れる
わがまま	自己主張ができる
めんどくさがり	物事にとらわれない
怒りっぽい	感受性豊か・情熱的
無口	穏やか・聞き上手
反抗的	自立心がある

◎保護者の方へ ～健康診断後の受診についてのお願い～

	1年生	2年生	3年生
内科	30.4%	17.4%	12.5%
眼科	39.4%	36.8%	24.8%
耳鼻科	50.0%	30.0%	37.5%
歯科	21.1%	12.5%	37.5%

1学期の健康診断の結果、医療機関での受診が必要なお子様へ「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。11月現在、受診率が非常に低い状況です。

お子様の健康を守るためには、早めの受診がとても大切です。気になる症状を放置すると、悪化したり、治療に時間がかかってしまうこともあります。

すでに医療機関を受診されている場合や、受診報告書をお持ちでないまま受診された場合は、受診報告書に保護者の方のサインでかまいませんので、提出ください。

健康診断は、病気の「早期発見・早期対応」に役立ちます。お忙しいところ恐れ入りますが、お子様の健康のために、早めの受診・報告書の提出をお願いいたします。