



H31.3.12 塩田中学校保健室

1年間のまとめの時期になりました。今年の生活や健康状態はどうでしたか？今年の反省点がありますか？生活や健康の通知表はありませんが、自分で振り返って、来年にいかせることをさがして、新年度も元気で過ごせるよう考えてみてくださいね。



終業式に、ご家庭へ保健関係の書類をお配りします。
・2年生は、書類ごと春休み中に確認・記入していただき、入学式の日担任に提出してください。
3年生は返却となります。ご家庭で保存等お願いいたします。



【 保健関係の書類 】

- ①保健調査票→左ページは変更点があれば、変更をする。右ページは該当の箇所を記入。
- ②健康の記録→内容を確認して、表紙に押印またはサインを記入。
- ③結核問診票→該当学年の質問項目を記入。
- ④運動器検診問診票→質問項目を確認・記入。

あなたにとってスマホ・ケータイとは？

最近スマホ・ケータイの所有が低年齢化しています。この春休み中に、進級や高校進学で自分の携帯電話を買ってもらう人が増えるかもしれませんね。携帯電話はとても便利で、私たちを楽しませてくれる物ですが、ときには携帯電話がトラブルの元になることもあります。また、脳や眼に対する健康被害や睡眠への影響も報告されています。携帯電話を使う時間やルールを決めて、携帯電話に振り回されることのないようにしたいですね。

【 携帯電話でのトラブルの例 】

- ・メールやLINEの返信で時間をとられる
- ・出会い系サイト等で犯罪被害に合う。
- ・ネット上で個人情報拡散され、消せなくなる。
- ・携帯電話を使いながら自転車を運転していて、事故にあう、または、相手を事故にあわせてしまう



リフレーミング

～見方を変えていいスタートにつなげよう！～

春休みが終われば、新学期がスタートします。期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですよ。自分に自信がない、いいところがない…。そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ、知っておいてほしいのが、「リフレーミング」という考え方です。マイナス言葉をプラス言葉に変えることを言います。たとえば、『うるさい』→『元気がいい』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意見が言える』、『怒りっぽい』→『情熱的』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所をしてとらえることができます。

自分が欠点だと思いつけていることも、他の人からは案外、そう見えていないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

