

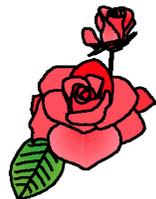
ほけんだよい5月

平成28年5月24日

No. 2

船引南中学校 保健室

いよいよ中体連が近づいてきました。とくに3年生には、悔いの残らないような大会にしてほしいものです。一方で、先週からカゼひき（のどが痛い、頭が痛い、発熱等）引きが多く、大変心配です。疲れを翌日に残さないよう、睡眠時間を充分取ること、3食バランスよく食べることで、生活をとのえることが大切でしょう。そう、体調管理の上ではもう、中体連は始まっているのです…!!



「あなたは自分が好きですか？」

突然、上記のような質問をされてすぐ、「はい、好きです!」と答えられる人は、そう多くないでしょう。社会の中で生きている私たちは、無意識に他人の評価を気にして、無理やがまんをしたり、自分を「否定的に」見てしまったりしがちです。

しかし、一度自分を肯定（その通り認めること）的に見てみませんか。無理をせずに自然体でいられるので、気持ちがとても楽になります。気持ちが楽になると、様々なことが前向きに受け取れるようになり、体の中から力がわいてくるのです。



「リフレーミング」してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみること」です。

<リフレーミング辞典>

私の短所	長所への言い換え(リフレーミング)
短気	決断が早い 正直である 素直
うるさい	明るい 活発 元気がいい
おとなしい 消極的	控えめ 落ち着いている 考えが深い
負けず嫌い	向上心がある 一生懸命
いいかげん	おおらか こだわらない
根気がない	切り替えがうまい むぎにならない
遅い のろい	慎重である 失敗が少ない

たとえばコップに水が半分入っているとき…



☆ 自分では「短所」と思っているところも、見方を変えれば、「長所」にすることができます。

◎自分で考えてみよう!

私の短所・困った性格	長所への言い換え(リフレーミング)

今までの自分(続けてきた、がんばってきた…)を自分で認めてあげましょう。中体連では、自分を信じて力を発揮してください。

「ハンカチ」ポケットに入っていますか? つめ切っていますか?

毎週水曜日

さわやかチェック これなら〇

ハンカチ

- 清潔なもの(毎日取り替えている)
- ポケットに入っている(ジャージまたは制服)
- ×持っていない
- ×カバンまたは机の中から出す

つめ

- 手のひら側から見て、つめの先が見えない
- つめの中が黒くない
- ×手のひら側からつめが見える
- ×つめの中が黒い

※週に1回はつめを切りましょう。足のつめも忘れずに。

保健委員会

清潔な生活を心がけることは、様々な病気の予防のための基本行動で、生涯にわたって必要なことです。保健委員会の生徒達が自分の学級をチェックします。委員会で話し合い、チェックの仕方も統一しています。"さわやか南中生"めざして、保健委員会12名が活動していきます。

毎週(水)の朝は「ほげまげ」準備を! めざせ合格率100%!

1, 2年生の歯科教室を実施します~5/26(木)~



昨年の歯科教室の様子(1年)

◎各自、必ず準備してください。

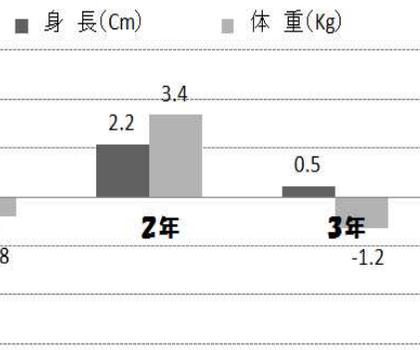
- ①歯ブラシ ②コップ ③手鏡または置き鏡 ④ポケットティッシュ

歯科衛生士・大木真由美先生をお招きして学習します。

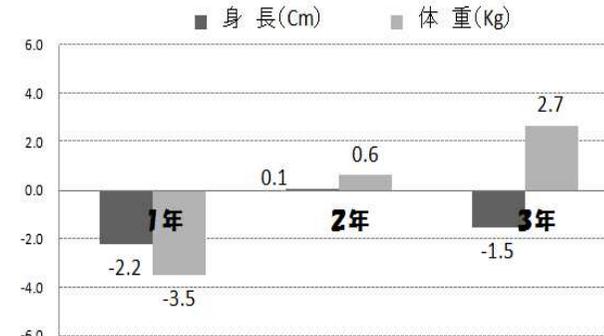
中学生期は、自分で歯や口の健康を守る意識をもって生活することが必要になる時期です。むし歯や歯周病にかかる南中生がひとりでも減るよう、学んだことを毎日の生活に生かせるようにしてください。

4月の身体測定の結果から

全国との比較・本校男子



全国との比較・本校女子



※ 全国平均値(平27)をどれだけ上回っているか・下回っているかをグラフに表したものです。平均値と同じ場合は0.0となります。