

ほけんだより 春休み号

R3.3.22
南中学校

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、例年とは異なることが日常の中にもたくさんあり、誰もが戸惑うことが多かったかと思います。感染拡大が始まって1年経過し、いよいよ4月から進級して新しい学級での学校生活が始まります。心機一転、新年度に備えましょう。

見方を変えて いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることを言います。よく例として挙げられるのが、コップに半分入っている水を、「もう半分しかない」と見るのか、「まだ半分ある」と見るのかというもの。短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えずぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りましょう。

リフレーミング前	リフレーミング後
うるさい	元気がいい
あきっぽい	好奇心旺盛
意見が言えない	思慮深い
面倒くさがり	おおらか
優柔不断	広い視野がある
心配性	人に気を配れる



ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとった 	<input type="checkbox"/> 快食・快便だった 	<input type="checkbox"/> 大きな病気やけがをしなかった
<input type="checkbox"/> よく運動した 	<input type="checkbox"/> 歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	<input type="checkbox"/> 悩みや不安はあまりなかった
<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> スマホやインターネットに依存しなかった 	<input type="checkbox"/> 人にやさしくできた

あなたが使っている物、今の自分に合っていますか？

入学当初と比べると身長が伸びた人や、体格がしっかりしてきた人等…。成長期のみなさんは、体型に変化があった人が多いのではないのでしょうか。使っている物で気になるところがある場合、もしかすると買い換え時かもしれません。特に、靴は”第2の心臓”と言われる足に使う物です。進級前に自分にぴったりの物をそろえましょう。

👞靴を履いて、かかとをトントンと軽く地面に打ち付けてみて…

- ・つま先に1cm程度のゆとりがありますか？
- ・足首周りやかかとはフィットしていますか？



👞合っていない靴を履き続けると…

外反母趾



マメ・タコ



巻き爪



ハンマー指

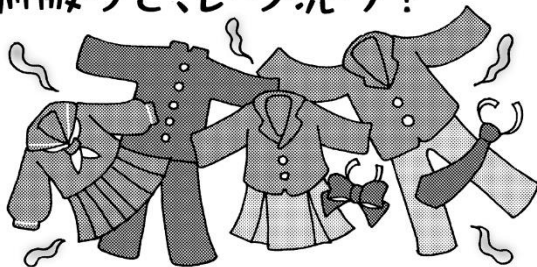


👞買い換えない人は、靴のメンテナンスを

最後に靴を洗ったのはいつですか？毎日使う物ほど洗う機会を逃しがち。春休み中に時間を見つけて洗いましょう。



制服って、いつ洗う？



家で洗える？洗えない？
週末？月末？学期末？学年末？
えっ！？…洗わない…？

制服のお手入れはしていますか。なかなかできていない人は気持ちよく新年度を迎えるためにも、洗濯やクリーニング、洋服ブラシをかける、アイロンをかける等をして整えましょう。

衣類はお手入れをすることで清潔を保ち、長持ちし、きれいに着続けることができます。もちろん、制服以外にも洗いたいけれど洗う機会がなかなかなくて、そのままにしているようなものは春休みがチャンスです。