

# ほけんだまり 2月

令和5年 2月号  
岩沼中学校保健室  
No.11

2月3日は節分の日。1年間の平穏無事と邪気を払う意味を含め、豆まきが行われます。豆をまいて、自分の中の悪い鬼を払い、福を呼び込みましょう。翌日2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いていますので、防寒対策をしっかりとって、体調管理に努めましょう。

また、新型コロナウイルスに加え、ここ数年落ち着いていたインフルエンザが市内でも出始めています。インフルエンザと診断されたら、出席停止となり、登校の際、治癒証明書（保護者の方が記入）が必要となりますので、学校までご連絡をお願いします。出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となります。「発症後5日を経過」とは、発症の翌日を1日目と数えますので、ご確認よろしくをお願いします。



## 2月の保健目標 こころの健康について考えよう

保健室前にもストレス（こころの健康）に関する掲示をしているので、是非みてください。皆さんのお勧めの対処方法があったら、保健室前の対処方法の用紙に記入し、皆さんに紹介してくださいね。

できて  
いるかな？

やさしさ  
ポイント  
ゴ



感謝の気持ちを  
伝えている



友達のいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手の方を見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



素直に  
謝ることができる

いつもの自分を振り返って  
〇をつけてみましょう。  
いくつ当てはまるかな？



## にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。  
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



## ことばの 力ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

### ひやかしたり



### からかったり



### 悪口や陰口を言ったり



### おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

### ほめたり



### 元気づけたり



### 感謝したり



### 心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

## リフレーミングをしてみよう！

保健室にはリフレーミングカードを掲示しています。リフレーミングとは、出来事(状況)やその内容の枠組み・見方を変えることです。「大変だ」「つらい」と思っていたことも視点を変わると「貴重」に「大事」に思えてきます。対人関係でも同じことが言えます。相手に対する感情が変わると、互いの関係が変わります。友達を変えることは難しいですが、自分の見方や考え方を変えることは自分の気持ち次第です。

また、見方を変えるのは友達に対してだけではなく、自分の周りに起こった出来事や自分自身をポジティブに受け止められるようになることが大切です。是非心がけてみてくださいね。