

すこやか 12月



神守中学校保健室
令和3年12月21日

みなさんはこの1年、体も心も元気に過ごせたでしょうか？「けがをしなかった」「手洗いをしっかりできた」「早寝・早起きができる」「毎日楽しく過ごせた」など、ぜひ健康についても1年をふり返ってみてください。

寒さが増してきて、冬本番となりました。引き続き、感染症予防のために手洗いやマスクの着用、換気に努め、体調管理をしっかりおこなっていきましょう。



保健目標 冬の健康安全に気をつけよう

<p>マスク</p> <p>しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じこめます。</p>  <p>咳エチケットで「かからない」「うつさない」</p>	<p>冬休みも感染症予防をしっかりと!</p> 	<p>適度な湿度</p> <p>ウイルスは、湿度 50~60%で感染力が弱まります。</p> 
<p>こまめな換気</p> <p>空気を入れ換えて、室内のウイルスを追い出します。</p> <p>換気・通風のポイントは</p>  <p>『2か所』を『対角線』で</p>	<p>手洗い</p> <p>石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。</p> 	<p>生活リズムを整えて抵抗力を高める</p> <p>規則正しい生活習慣、適度な運動などで体の抵抗力をつける。</p> 

❗ ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。



手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

※冬休み中も毎日、健康観察をして体調管理に努めましょう。

11月の保健集会で行った「よいとこカード」。じつは、あのプリントに書かれていた言葉は、すべて心を温かくしてくれる「ふわふわ言葉（プラス言葉）」です。マイナスな言葉や人を傷つけるような言葉ではなく、自分も相手も大切に作る、心温まる「ふわふわ言葉」でいっぱいになるといいですね。



「よいとこカード」にでてきた言葉

やさしい 元気 思いやりがある がんばり屋 おもしろい
 正直な 楽しい かわいい カッコいい ねばり強い
 おおらか しっかりしている 公平な 落ち着いている など

他に…、こんな言葉も「ふわふわ言葉」です。

ありがとう ファイト 一緒にがんばろう 大丈夫 いいね
 すてきだね 楽しいね 応援しているよ やったね など



その後、リフレーミングできていますか？

リフレーミングとは、「フレーム」をかえて物事を見ること、見方やとらえ方を少し変えると、短所が長所になったり、違った自分を発見できたりしましたね。

勉強、部活、習い事に忙しい毎日ですが、時々ゆっくり…、“自分を大切にする”時間を作ってくださいね。

リフレーミングの一部を紹介します

リフレーミング前	リフレーミング後
飽きっぽい	好奇心旺盛 素直
怒りっぽい	感受性豊かな 正義感が強い
計画性がない	発想が豊か アイデアマン
落ち着きがない	こまめに動く 労を惜しまない
ことわれない	相手の立場を尊重する 寛大な
自分がない	協調性豊か 受容的な
外面がいい	社交的な 明るい
だらしない	おおらか こだわらない
人づきあいが下手	細やかな心をもった 思慮深い
融通が利かない	ねばり強い 徹底して物事に取り組む

