

ほけんだより 2月

令和5年2月2日

小平市立上水中学校保健室

2月3日は節分です。節分といえば「豆まき」をイメージする人が多いのではないのでしょうか。豆を自分の歳の数だけ食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという言い伝えがあります。

豆まきに使われる大豆は栄養バランスに優れた素晴らしい食品です。体のエネルギー源になるたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミンなどが含まれています。



心の健康を考えよう

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなることがあります。そのとき、心の状態が体や生活に表れることがあります。食欲がなくなる、眠れなくなる、頭痛や腹痛の症状がでるなど…

そんなときは、無理をせずに自分の好きなことをしたり、ゆったり過ごしたりしてみましょう。友達やお家の人、先生に相談することもよいと思います。解決しなくても、誰かに話すことで気持ちがすっきりすることもあります。



自分のストレス解消方法を知っておこう



- ★音楽を聴く
- ★サイクリングをする
- ★気持ちを紙に書きだす
- ★お笑い番組を見てたくさん笑う
- ★筋トレをする
- ★絵を描く
- ★友達と話をする
- ★部屋の掃除をする
- ★本や漫画を読む
- ★ゆっくりお風呂に入る
- ★動画をみる
- ★ゲームをする
- ★歌ったり楽器を演奏したりする
- ★料理をする
- ★散歩をする



「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどお感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い