



今月の保健目標

1年間の生活を振り返ってみよう!

まもなく今年度が終わります。この1年間みなさんは健康に過ごせましたか? 生活習慣や生活リズム、心やからだの健康について振り返ってみましょう。



ユニバーサlmasking



???

「屋内や人との距離がとれないときは「全員がマスクをつける」という考え方です。」

新型コロナウイルス感染症は、無症状でも人にうつしてしまうことがあるため、すすめられています。



この1年間



心身の健康に

気をつけて◯チェックしてみよう。

生活でできましたか?

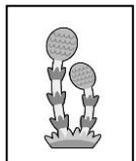
氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほぼほぼ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ✨ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WHAHA HA</p>



♪「石走る 垂水の上の さ蕨の 萌え出づる春に なりにけるかも」♪ (万葉集 志貴皇子)

訳：岩の上に流れ落ち、清々しい水しぶきをあげる滝のほとりをみると、ようやくさわらびが可愛らしく芽を出す春になったようです。



新しい道へ —「これから」のために—



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



気合いを入れすぎず、
心身ともにリラックスして
充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。

けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。



🌀 見方を変えて 🌀

いいスタートにつなげよう

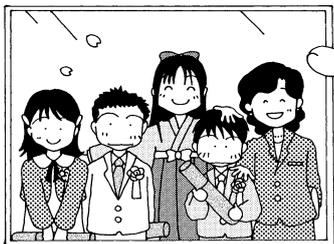
新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

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とをいいます。たとえば

『うるさい』→『元気がいい』
『あきっぽい』→『好奇心旺盛』
『わがまま』→『自分の意見が言える』



と、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。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。



保健室から・ありがとう

