

保健だより 2月

岡崎市立矢作北中学校
令和5年2月7日
No.10

インフルエンザがやってきた！

立春を過ぎましたが、まだ寒い日は続いています。ウイルスは、「冷えと乾燥」が大好きです。新型コロナウイルス感染症の陽性者は減少傾向にありますが、インフルエンザ A 型はじわじわ増えています。「手洗い・うがい」「換気」「ぐっすり睡眠としっかり朝食」を継続し、体を冷やさない工夫をしましょう。保健委員会では、「換気・手洗いキャンペーン*プチ」を引き続き実施していきます。3年生は公立入試も迫っていますので、さらに気を引き締めて、感染予防対策を矢北中生全員で行っていきましょう。

1月の身体測定結果

4月から、9cmも身長が伸びている人もいました。伸びる時期は個人差があります。成長の記録のグラフを見て、自分の成長の様子を確認しましょう。

1・2年生保護者の皆さんへ

成長の記録を持ち帰ります。お子さんの記録を確認し、押印またはサインをし、13日(月)までに学校へご提出ください。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		校内平均	9月との差	校内平均	9月との差
男子	1年	158.3	+2.3	49.5	+1.8
	2年	164.5	+1.3	55.4	+1.7
	3年	167.6	+1.2	58.0	+1.7
女子	1年	153.6	+1.1	46.5	+1.6
	2年	154.9	+0.4	47.6	+0.9
	3年	156.7	+0.4	50.5	+0.7

こころの健康 ストレスってなんだろう？

よいストレスもあります。例えば、「テストがあるから勉強をがんばれる」「もうすぐ試合があるから練習に集中できる」など。

寒い日が続く、体がちぢこまると、何となく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちの体と心には強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、ストレスや悩み事があると頭やおなか痛くなることもあります。

▼ストレス反応の仕組みとは…？

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。

▼ストレスをためないためには…？

- ・好きなことをする（音楽を聴く、本を読む、運動する、おしゃべりをするなど）
- ・体を休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・友達や家の人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけるとおだやかに生活できます。

「リフレーミング」してみましょう！

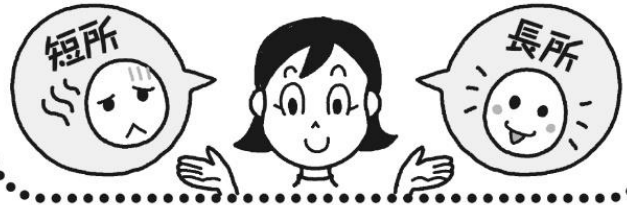
あなたはどう感じますか？



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

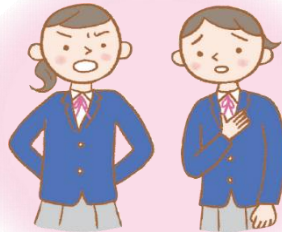
友達だからこそ… マナーを考えましょう

自分の居場所が教室にないと泣きながら訴える A さん、みんなが無視をするという B さん、学校へ来るとおなかが痛くなり固まってしまう C さん、いじめられているのに誰も声をかけてくれないという D さん…。毎日誰かが心を痛めている声を聞きます。

友だち同士のマナーを考えよう



話をするときは相手の顔を見るよ



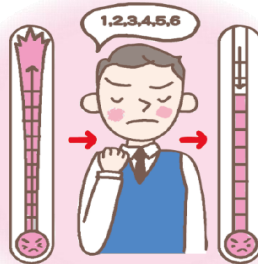
悪いと思ったら謝るよ



悪いことをしそうだったら注意するよ



悲しんでいるときは声をかけるよ



怒りで後悔しないように、一呼吸置くよ

○ 相手のことを思って、自分がされて嫌なことはしないようにしよう。○

保健だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。→

