

ほけんだより 3月

貴志中学校

3月は別れの月。3月10日、3年生202人は新しい目標に向かって巣立っていきました。校内も1、2年生だけになると、とても静かに感じられ、物足りない気がします。そんな寂しい気持ちを明るくしてくれるのが、開花しようとしている桜。正門前の桜の木もつぼみをふくらませ、まもなく美しく華やかに咲く気配が感じられます。あと1ヶ月もたたないうちに、みなさんは新しい学年。それまでに自分の心も体も『メンテナンス』してみましょう！



4月までに

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



お知らせ 学校でのケガで受診…
医療費の申請はお済みですか？

登下校中、授業中や部活動中にけがをし、医療機関を受診した場合、決められた金額以上なら日本スポーツ振興センターに申請すると医療費が給付されます。学校からの申請漏れがないように気をつけていますが、ご家庭で学校への連絡を忘れていた場合は、保健室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

2020年度はコロナの影響で、行事が縮小されたり、生活様式も大きく変化した年でした。

感染症予防のために我慢したことが本当に多かったね。

今後も感染症予防は続きますが、普段から免疫力を高めておきましょう。



一日三食しっかり食べて、睡眠もしっかりとって、免疫力を高めよう！

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

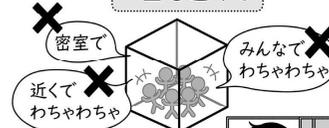
症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密も避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

見方を変えて いっスタートにつなげよう

4月から新学年でスタートする皆さんは、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」「自分には長所がない」と思っている人が多いのではないのでしょうか？

そこで、ぜひ知っておいてほしいのが、『リフレーミング』。リフレーミングとは、物事の枠組み(フレーム)をはずして見方を変えることを言います。

たとえば

- 『うるさい』→『元気がいい』
- 『落ち着きがない』→『好奇心旺盛』
- 『わがまま』→『自分の意見が言える』

というふうに、短所に思える性格や特徴も見方を変えると、長所としてとらえることができるのです。リフレーミングすることで、これまで気付いていなかった自分の良さに気付くことができます。そうしてポジティブに考えることは、みなさんの人間関係を広げることに繋がることでしょう。自分の良さにいっぱい気付いて、素敵なスタートを切ってくださいね。

