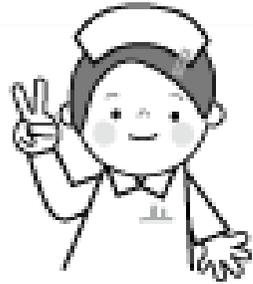


「ピア」とは仲間のことです

2016 3

大阪市立今津中学校



2月はインフルエンザの大流行で、学級閉鎖や学年閉鎖になりました。今年はA型・B型いろんな型が一度に流行したようです。インフルエンザにかかった人は、とてもしんどくてつらい経験をしたと思います。3月になり、流行のピークは過ぎたようです。

今年度の保健室利用は

内科 1065人

外科 766人

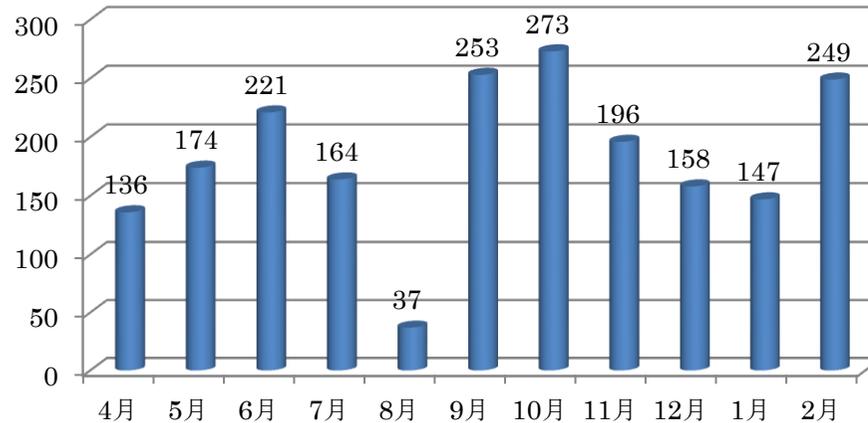
その他 193人

3月1日までの集計です

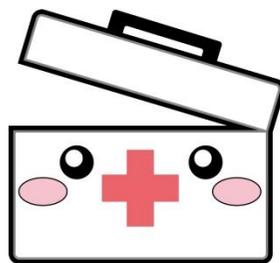
でした!



今年度は全体的に昨年より利用者がかなり増えています。2月に利用者が多いのは、インフルエンザ等で体調をくずした人が多かったのが原因だと思われます。



上記の利用者数の中には、身長を測りに来た人や、ティッシュや生理用品・マスクなどを借りに来た人は入っていません。全部入れたらすごい数字になりそうです。また、授業中の来室が多かったです。授業中は、きちんとルールを守って利用するようにしてくださいね。



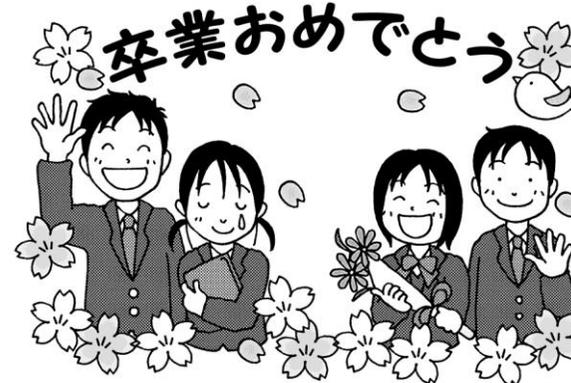
見方を変えて

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ですね。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」という考え方です。

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、それとは違う枠組みで見ることを言います。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ができます。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。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。

保健室のひとりごと



3年生のみなさん。卒業おめでとうございます。この3年間、みんなとは保健室で泣いたり、笑ったり、時にはイライラを持ち込んだり...と思い出がたくさん! さあ! 新しい生活リズムを早くつかんで、元気に活躍してくださいね。

そして「ありがとう」がたくさん言える人に、「ありがとう」をたくさん言ってもらえる人になってくださいね。みんなとの出会いに感謝します!

