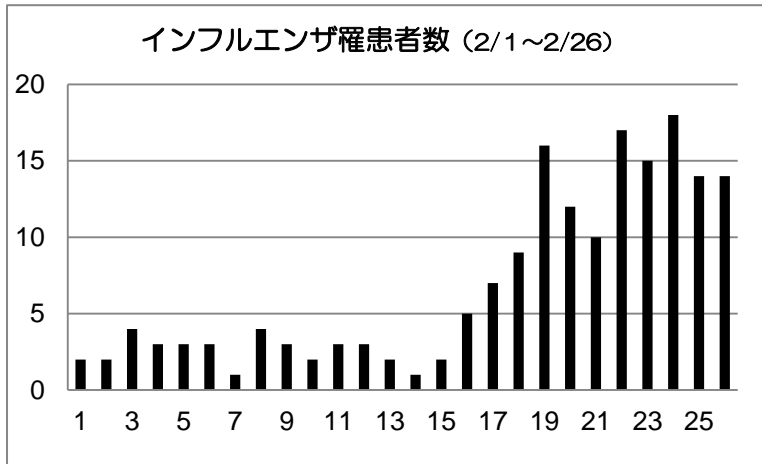




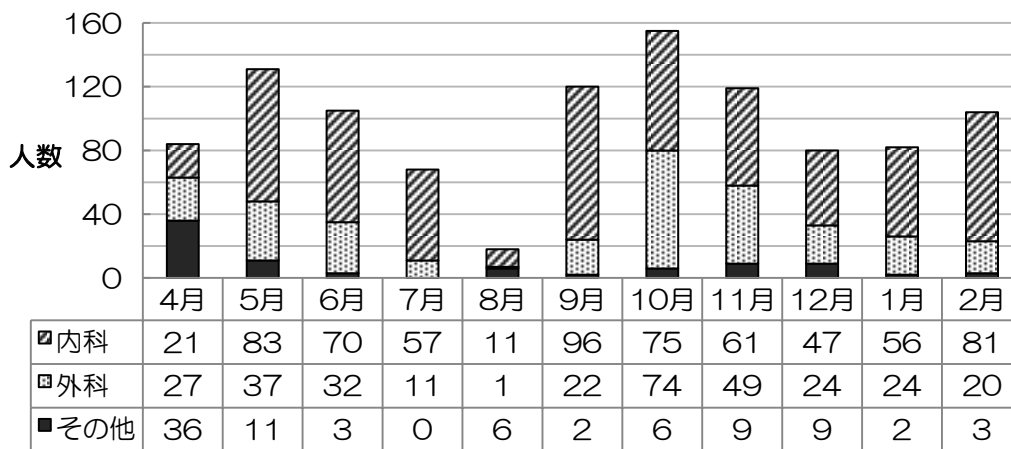
2016年3月1日 大阪市立住吉中学校



住吉中では2月中旬から、欠席者が急増しました。3月になり、暖かい日が増えてきますが、まだ、季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉にもあるように、一時的でも急に寒さが戻って来たり、寒い日と暖かい日が日替わりでくるともあります。

4月からの新生活を前に、体調管理をしっかりしましょう。

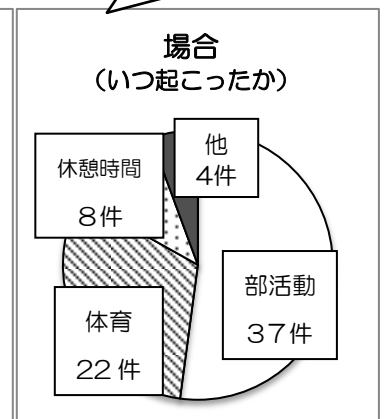
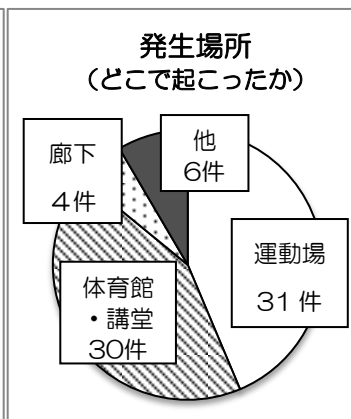
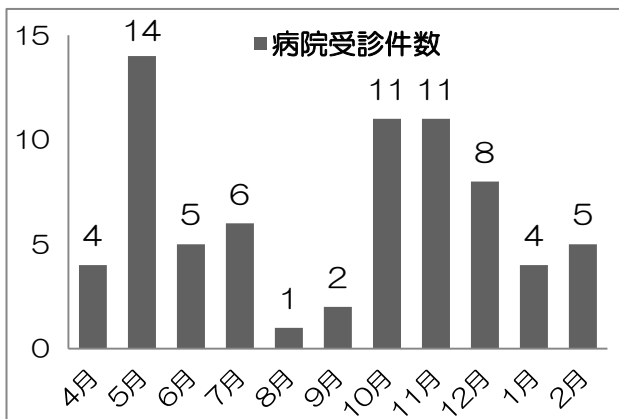
◎2015年度 保健室来室状況(2月末現在)



学校管理下のけがで病院受診をした場合、日本スポーツ振興センターの給付対象です。

手続きがまだの人は、担任の先生、部活動顧問、または保健室まで早めに連絡してください。

◎病院を受診したけがの発生状況



携帯型 音楽プレーヤー

便利だけど**注意**してほしいこと

（大音量になってない？）



（長時間になってない？
使いながら寝ちゃってない？）



（こんな使い方をしていると
難聴になる可能性があります！）

（せっかくみんなと
一緒にいるのに使ってない？
もったいないね…）



（歩きながら、自転車に乗り
ながらも危ないね。
ルールとマナーを守って！）



新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、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。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とをいいます。たとえば『うるさい』→『元気がいい』、『飽きっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意志が言える』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るのです。自分の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。

短所も見方を変えれば長所です

泣き虫



感情が豊か

おしゃべり



明るい

おとなしい



謙虚