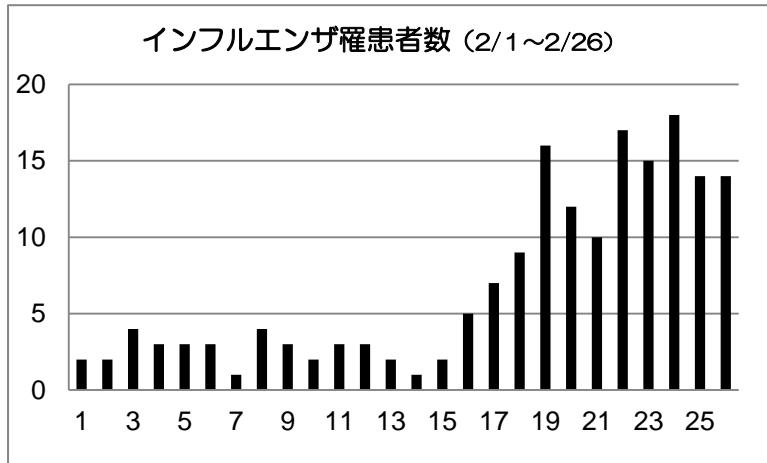


保健だより 3月

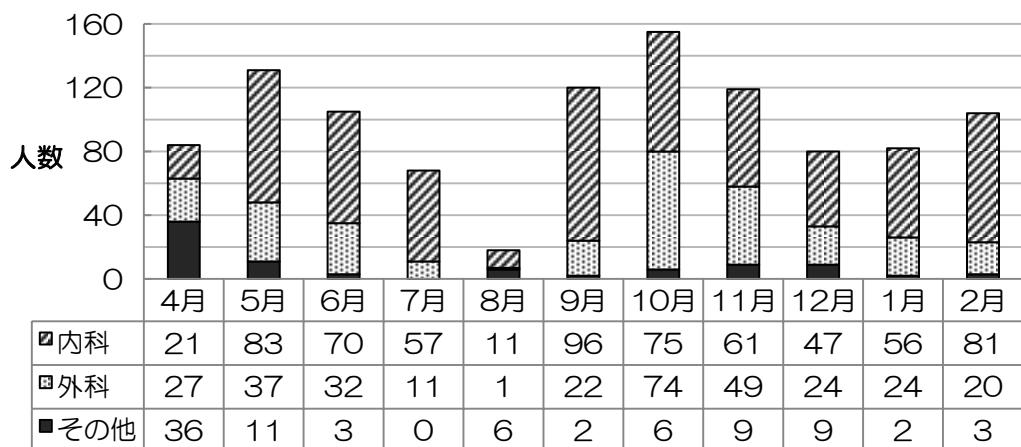
2016年3月1日 大阪市立住吉中学校



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きたり、寒い日と暖かい日が日替わりでくることもあります。

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。

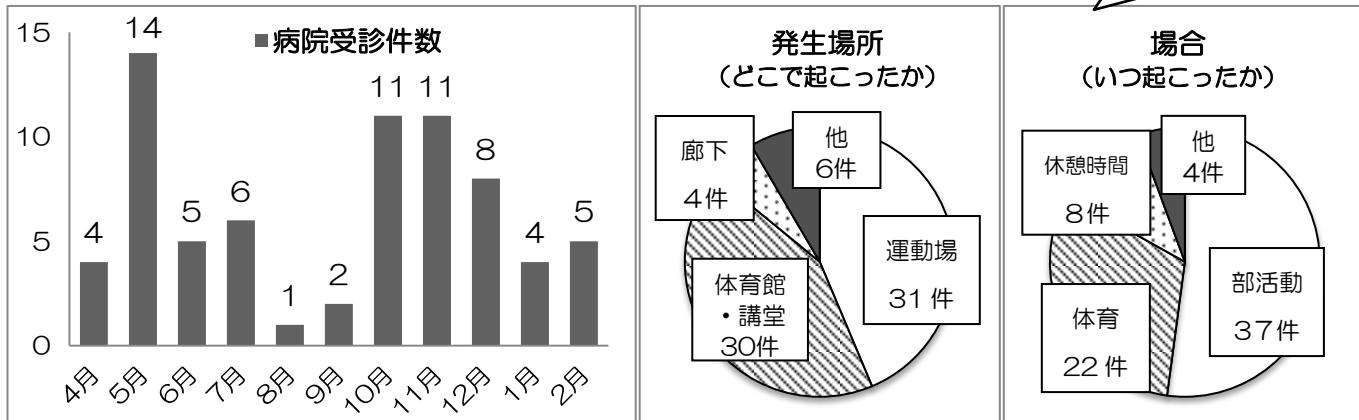
○2015年度 保健室来室状況(2月末現在)



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。

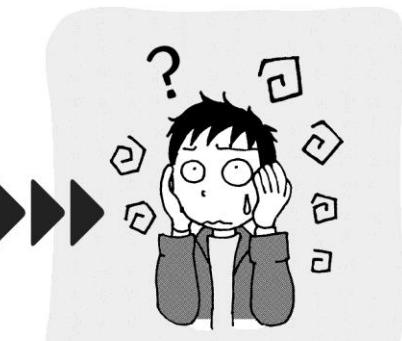
手続きがまだの人は、担任の先生、部活動顧問、または保健室まで早めに連絡してください。

○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



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ことをいいます。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ます。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。

短所を
見かた
が
変えれば
長所です

泣き虫

まむし

泣き虫

おしゃべり

おしゃべり

おしゃべり

おとなしい

おとなしい

おとなしい

感情が豊か

かんじょう

ゆたか

明るい

あか

明るい

謙虚

けん

きよ