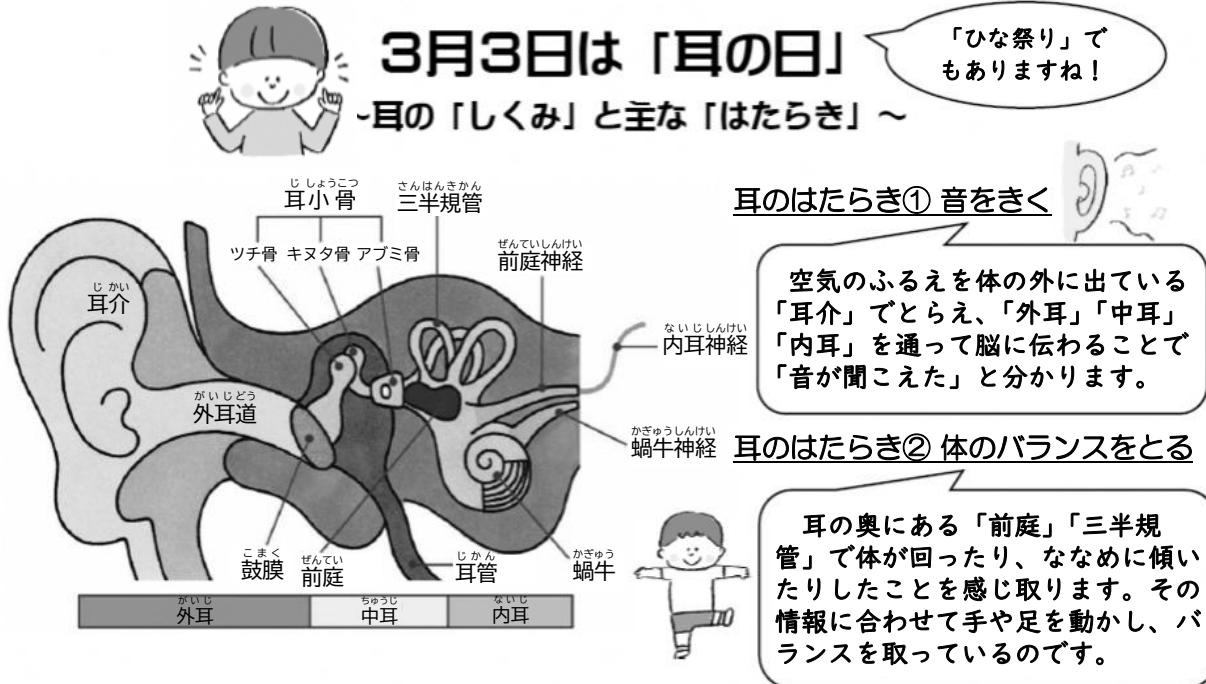


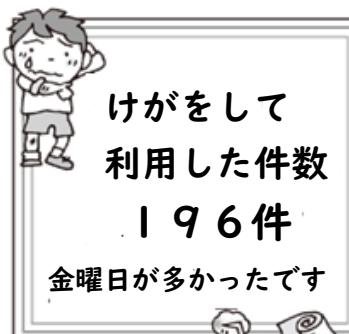
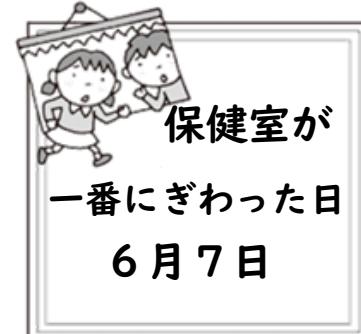
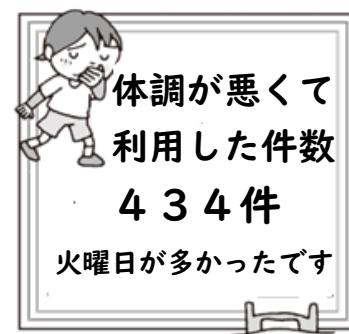
（ほ）（な）（た）（ご）（よ）（り）

3月号
梅南中学校 保健室

寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節となっていました。残り1ヶ月で今年度も終わりですね。卒業式まであと11日。3年生との貴重な時間を大切に、みんなが元気に過ごせるよう、健康管理に力を入れていきたいと思います。



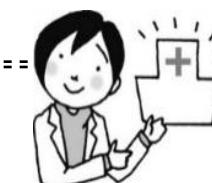
令和6年度の保健室のようす（4月～2月まで）



スポーツ振興センターの書類をお持ちの方へ

給付を受ける権利は、
けがをした日から2年で
消失します。

提出をお忘れではない
ですか？一刻も早く学校
へご提出ください。



ココロが整えばちょっとうまくいく

自分を知り、自分で自分をコントロールしている感覚をもち、自分のことも相手のことも大切にコミュニケーションをとる…

自分の気持ちを見つめながら問題を対処すると、前向きに挑戦でき、しかもうまくいく可能性が高くなります。

【認知のゆがみ】前回の続き

パターン④拡大・過少評価 嫌なこと→最悪、褒められる→大したことない

パターン⑤自分のせい 関係ないのに、自分に原因があると考えてしまう

パターン⑥0 or 100 白黒つけたい、完璧を求めてしまう

パターン⑦否定的な予言 「絶対うまくいかない…」→不安になる

こころのことで気になることがある人も、ぜひ、保健室を訪ねてみてくださいね！

いのち、だいじに

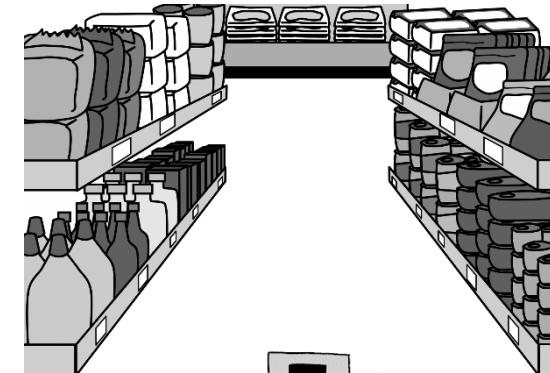
■外出時に地震が起きたら…■

○スーパーなど○

- 棚が倒れてくる

- 瓶や缶がとんでくる

→開けた場所・柱の近くに移動し、
買い物かごやカバンなどで頭を守り、
身の安全を確保する



○エレベーターに乗っていたら○

- 閉じ込められるかもしれない

→全ての階のボタンを押し、最初に止まった階で降りる



○電車に乗っていたら○

- 緊急停止して、転倒するかもしれない

→つり革や手すりにつかまっておく
落ち着いて車内放送を聞く

