

保健だより 2月号

令和8年2月24日 松阪高等学校保健室



少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる2月となりました。一方で、まだまだ空気が乾燥しているので、インフルエンザも流行しています。

「手洗い」「うがい」「マスクの着用」を心がけ、体調が悪い時は早めに休養しましょう。



寒い日には、身体を温めるのはもちろんですが、心も温まると元気に過ごせますよ。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみてください、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



参考：「健康教室」R8年2月号 東山書房

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツツしたり・・・。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと、毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。

心のイライラと上手につきあうにはどうしたら良いのでしょうか？



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話しのメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



見方を変えると・・・？

- | | | |
|-------|---|----------|
| 失敗 | ➔ | 学習・経験の機会 |
| 気が弱い | ➔ | 相手を大切にする |
| 騒がしい | ➔ | 元気がいい |
| 怒りっぽい | ➔ | 情熱的 |
| せっかち | ➔ | 決断力がある |
| 冷たい | ➔ | 落ち着きがある |

こんな風に、ある物事を違う「枠組み」で見ると、**『リフレーミング』**と言います。ネガティブな捉え方を、**ポジティブに転換**し、問題解決や自己肯定感の向上に役立ちます。あなたが自分で「気になる」「直したい」と思っているところは、他の人から見るとそれがあなたの魅力かもしれませんね。