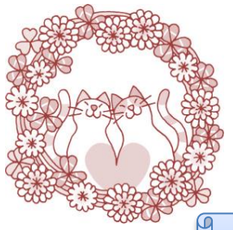
# ほけんだより　奈良大学附属高等学校　保健室 2023　２月・３月



いよいよ、進級に向けての大事な３学期。体調はいかがですか？
１・２年生にとってはそれぞれ次の学年に向かい最後の仕上げの時ですね。
今年は、インフルエンザの流行もみられます。引き続き、感染予防に注意して過ごしましょう。体調が悪い時は、無理をせず早めの休養が大切です。
花粉症対策も早めにおねがいします。

## 耳の調子どうですか？耳を大切にしよう！

私たちが普段の生活で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。
『自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？』と、ちょっと立ち止まって自分の発する「言葉のチカラ」をもう一度考えてみてください。

**あ り が と う** は魔法のことば　　3月9日は「**サンキューの日**」です。

感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ます
- ▲ セロトニン・・・・心のバランスを整える
- ▲ エンドルフィン・・痛みを和らげる
- ▲ ドーパミン・・・・やる気を出させる
- ▲ オキシトシン・・・幸せな気持ちにしてくれる

言った人も言われた人も、優しい気持ちになれる言葉、今日は何回言ったかな？

## 考えよう、コミュニケーション　～言葉のチカラ～

## 「リフレーミング」してみましょう！

### あなたはどう感じますか？

上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？
それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

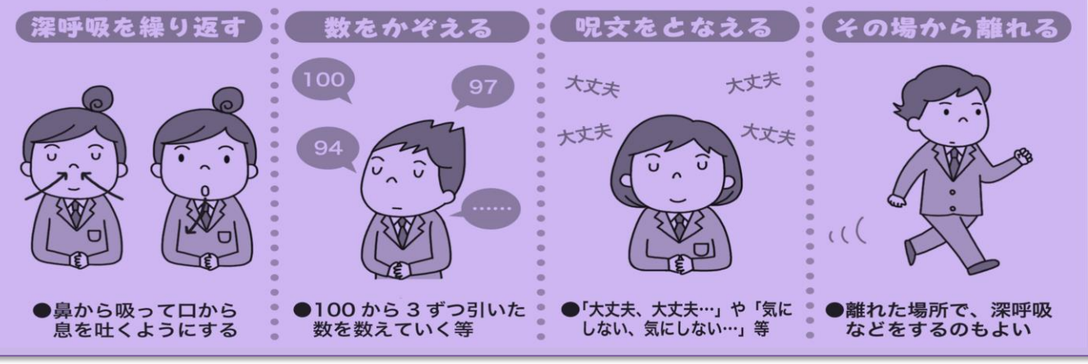
### 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。
自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！

| 短所 | 見方を変えてみた例（長所） |
|---|---|
| △がんこ | ○意志が強い、自分を持っている |
| △いいかげん | ○大らか、細かいことにこだわらない |
| △落ち着きがない | ○活動的、元気がいい |
| △神経質 | ○繊細、清潔、心配りができる |
| △飽きっぽい | ○好奇心旺盛、切り替えが早い |

## 上手に感情をコントロール！

## 怒りをしずめて、いったん冷静になるために




- ●鼻から吸って口から息を吐くようにする
- ●100から３ずつ引いた数を数えていく等
- ●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等
- ●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

### 健康を守り育てるのは自分自身！

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は「健康」です。健康は睡眠や食事、運動などで支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。みなさんの種からキレイな花が咲きますように。
　誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで一歩ずつ進んで行ってほしいと思います。
　きっと新しい出会いが待っています。

令和４年２月３日まで

### 保健室・1年間の利用状況

| | | |
|---|---|---|
| ●来室者 | 877 | 人 |
| ●けがで来た人 | 73 | 人 |
| ●病気で来た人 | 886 | 人 |
| ●その他（悩みの相談など） | 44 | 人 |

一年間