

# 保健だより 2月



令和5年 連島中学校

新型コロナウイルス感染症対応が続いています。全国では感染者が減少傾向にありますが油断はできません。岡山県では1月6日インフルエンザ注意報も発令されています。

2月もまだまだインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の流行は続いていますので手洗い・うがい・マスク・換気をしっかりとって予防しましょう。

三年生は受験本番を迎えます。体調管理をしっかりとってベストの状態です。



## 保護者の方へ (インフルエンザ罹患報告書 用紙について)

インフルエンザは出席停止になります。病院で医師に診断されたらすぐに学校に連絡をください。連絡を受けた日より出席停止の扱いになります。

「インフルエンザ罹患報告書」は本校のホームページまたは教育委員会ホームページからダウンロード、印刷してください。

保護者が「インフルエンザ罹患報告書」を記入し登校時、学校へ提出してください。

寒さの  
ピーク

## 防寒対策 + 感染症対策!

寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるとわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうな、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での「慣れ」が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



## 「リフレーミング」してみましょう!

### 心の「めがね」を変えてみる

私たちは、自分の心にある「めがね」だけで物事を見たり、判断したりしがちです。リフレーミング (reframing) とは、この心の「めがね」を別の「めがね」に変えて、物事の見方も変えてみようとする試みのことをいいます。

★自分のリフレーミングカードを作ってみよう。



### リフレーミング辞書

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はつきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたいたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている

# 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っ  
てよいかわからないと、悩  
んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくあり  
ません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と  
思っている、意外に本人は悩んでいることもあ  
ります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいな  
ら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我  
慢する必要はありません。友達の数が多ければ多  
いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっ  
くり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

## ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

## 自分のペースで



『なんともなく...』でも、ひと休み!

## メンタル トレーニング

### 軽くなるかも!?

## 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

## 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい



## 心の安定に欠かせない

### 睡眠

睡眠は命を整えます

睡眠は前頭前野(脳)と心を整えます

心が安定しない場合はまず睡眠を見直そう

# デートDVって 知ってる?

デートDVとは、恋人  
から受ける暴力行為のこ  
と。身体的な暴力の他、  
パカやアホ、デブ、プス  
といった心ない言葉を平  
気な口にしたり、相手の



行動をむやみに束縛した  
り、携帯電話やメールの  
履歴をチェックしたりす  
るのも、DVに当たります。  
もちろん、性的な要  
求を押し付けるのもDV  
です。「付き合っているか  
ら当然」「照れ臭いから悪  
く言ってしまっただけ」「好  
きだから、つい嫉妬した」  
などの言い分を軽く考え



てしまうと、どんどんエス  
カレートしてしまうかも!  
お互いに大切に思い、思  
われる関係でいられるよ  
うに、「本物の愛」につい  
て話してみませんか。

## 自分も相手も大切に



束縛は愛情表現? NO!



好きなら相手の言う通りにするべき? NO!

好き同士はずなのに、相手の自由を制限したり、尊厳を傷かすような行為をしてしまったり、されたりしていたら、それはデートDVになります。

お互いの体と心の違いを理解して認め合い、対等な関係を築いていきましょう。



## いろいろな性

性別には生まれ持った身体の性別と、自分が自分をどう思っているかの心の性別、好きになる相手の性別とがあります。異性を好きになる人もいれば同性を好きになる人、身体や心の性別が男女に判別しづらい人もいます。性は多様なものなのです。

### LGBTって何?

- ① Lesbian レズビアン 身体の性、心の性、好きになる性が女性の人
- ② Gay ゲイ 身体の性、心の性、好きになる性が男性の人
- ③ Bisexual バイセクシャル 恋愛の対象に性別が問題にならない人
- ④ Transgender トランスジェンダー 生まれたときに割り当てられた性別(法的、社会的)にとらわれない人

