

# ほけんだより 11月



急に冬がやってきましたね。季節の変わり目で、咳をしている人をよくみかけます。神奈川県ホームページによると、インフルエンザの流行が開始したそうです。手洗いうがい、咳エチケットを今一度意識して、健康管理をしていきましょう。また、食事や睡眠に気を使うことも忘れないようにしましょう。

## 冬はケガもしやすい!!

**⚠️ 筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!

**⚠️ ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

**⚠️ 暖房器具などの使用**

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

## ◎けがの予防に努めよう

寒い季節になると、ポケットに手を入れたくなったり、袖を指先まで伸ばしたくなったりしますが、その状態で転ぶと顔や頭をケガしかねません。下着を厚手のものにしたり、登下校時は手袋を使ったり、温かい服装を心がけ、ケガを予防していきましょう。

また、毎年冬になると、皮膚が乾燥して、あかぎれやひび割れになり、痛い思いをする人を見かけます。ハンドクリームなどを塗り、皮膚の乾燥を予防していけるとよいでしょう。



## ◎スクールカウンセラー室より～リフレーミングについて～

スクールカウンセラーが「リフレーミング」について、教えてくれました。落ち込んだ時や心が折れそうになった時などに是非、参考にしてみてください。

みなさんは、「あなたの性格は？」と聞かれた時に、どのように答えますか？長所よりも短所の方が、たくさんあげられるという人が、多いかもしれません。実は、自分では短所だと思っても、ほかの人から見たら長所だと思われていることが、たくさんあります。

**同じ物事を、今までとは違った枠組みで見ることを「リフレーミング」といいます。自分では、短所だと思いネガティブに感じていたことも、見方やとらえ方を変えることで、長所になり自信をもって行動できるようになるものです。**



そして、他の人や出来事、状況に対してネガティブ(否定的)なことを思った時にも、リフレーミングを使って、これまでとは違った見方をしてみましょう。相手のよい所が見えてきて人間関係が良くなったり、気持ち軽くなったりすることがあります。

リフレーミングは、練習すれば誰でもできるようになるので、意識して考えることで習慣にしていきましょう。1人でわからない場合は、いつも優しい言葉をかけてくれる信頼できる人に聞いてみてください。もちろん、スクールカウンセラーと一緒に考えることもできます。

### 《リフレーミングの例》

