



2月の保健目標



心の健康の達人になろう

メラビアンの法則=93+7

みなさんの心は元気ですか？

心理学では人と人のコミュニケーションは①言語の内容や意味 ②声のトーンや話し方 ③表情、姿勢等の身体言語の3つの要素から成り立っているそうです。

心理学者のメラビアンの研究によると、言葉そのものの影響は7%で言葉以外の93%(視覚的な情報55%<表情やしぐさ>・聴覚的な情報38%<話し方や声のトーン>)が影響をおよぼすという説です。

人と人との関係は、楽しいこともたくさんありますが、ひとつの言葉でケンカしたり寂しい思いになったりすることもあります。また、ひとつの優しい言葉で癒され勇気もてることもたくさんありますね。おうちの中で言葉の大切さについて話題にしてみてくださいましたら幸いです。

『リフレーミング』してみよう！

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

たとえばコップに水が半分入っているとき...



不足 不満 満足 喜び

同じことでも、見方や言い方を変えることで、感じ方が変わります。

＜リフレーミング辞典＞

- おせっかい → 親切、気が利く、優しい
うるさい → 明るい、活発、元気がいい
おとなしい → おだやか、話をよく聞く
負けず嫌い → 向上心がある、一生懸命
マイペース → 自分らしさをもっている
だらしない → おおらか、こだわらない

友だちに伝えるときの言葉を考えて使いましょう。いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!



あなたが自分の悪いと思っているところも、見方を変えれば、よいところにすることができます。

それって、かぜ？ それとも、花粉症？

毎年、2月ごろからスギ花粉が飛びはじめます。すると、スギ花粉にアレルギーがある人は、花粉症の症状が出るようになります。では、かぜと花粉症では、症状にどんな違いがあるのでしょうか？

花粉症



- 熱はない
さらさらした鼻水が出る
目がかゆい
鼻詰まりがひどい
2週間以上、症状が続いている

かぜ



- 熱が37°Cの微熱以上ある
のどが痛い
粘りのある鼻水が出る
せきが出る
2～3日目のピークの後、症状はよくなる

鼻をかむとき、どうしていますか？

※花粉症は、耳鼻科、眼科、小児科、アレルギー科、内科で診てもらうことができます。自分の症状によって受診する科を選びましょう。



鼻がむずむずしたり、鼻水が出たりしたときは、鼻をかむとスッキリします。しかし、たまに間違っただけで鼻のかみ方をしている人を見かけます。つぎ4人のかみ方のうち、3人は間違っています。正しい鼻のかみ方をしているのはどの人でしょうか。また、間違っただけのかみ方はどこが間違っているか考えてみましょう。

Four diagrams showing different nose-wiping methods: 1. Both sides at once (wrong), 2. One side strongly (wrong), 3. One side gently (wrong), 4. One side gently (correct).

鼻をかんだティッシュは、すぐに捨てましょう。

学校保健委員会～情報モラル教室開催2/27～おしらせ

2/27(金)13時30分～14時30分多目的室に於いて、「情報モラル教室」を開催します。今回は6年生児童(保健給食委員会)が実施したアンケート結果を基に「正しいSNSの使い方」について提案します。講師として、厚木警察署生活安全課スクールサポーターの須田さんからの情報提供もあります。参加されたい方は、学級担任へお知らせください。

インフルエンザ町内で蔓延中!!

下痢や嘔吐、腹痛を伴うインフルエンザが流行しています。もし、感染してしまったら早めの病院受診と休養をし、登校時には登校届の提出をお願いいたします。