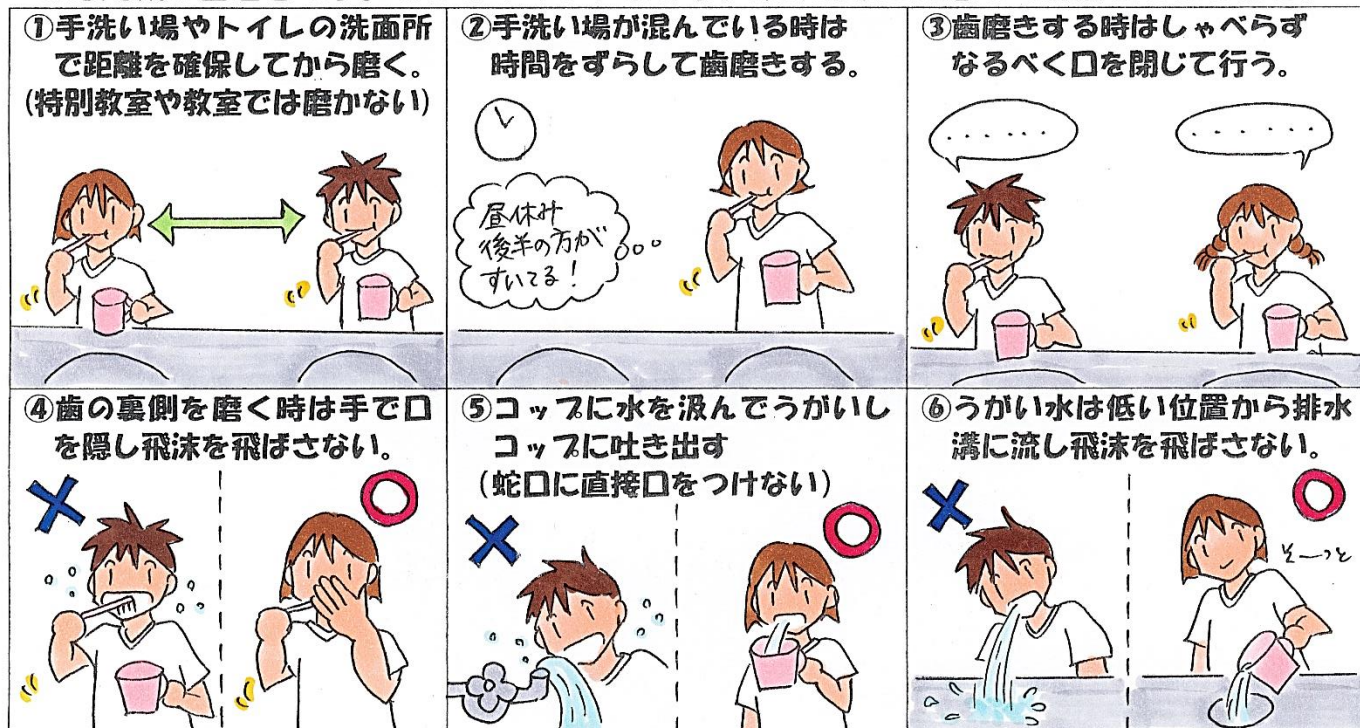


ほけんだより 9月

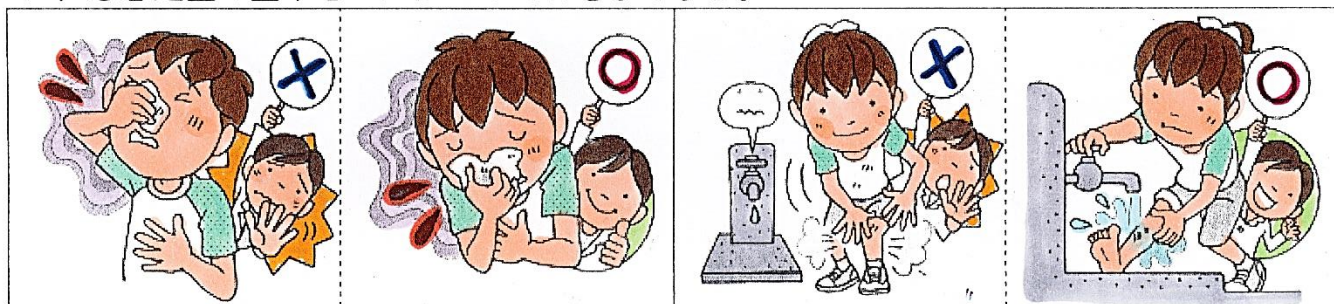
飛沫感染に十分注意して歯磨きを！ 千葉市立轟町中学校 保健室 (令和2年9月15日)

飛沫感染防止のため見合わせていた給食後の歯磨きですが、今後は希望者のみ昼休みに実施します。感染症対策のポイント「距離を確保してからマスクをはずし会話を控える」の応用編が歯磨きです。6つのポイントを守り、飛沫感染に注意して歯磨きしましょう。



スポーツ交流会に向けて応急処置をマスターしよう！

体育の授業でスポーツ交流会の練習が始まりましたが、走行中に転倒して擦り傷や捻挫をする人が増えています。保健室に来る前に、間違った手当てをして悪化することがないように、応急処置の基本をマスターしておきましょう。



鼻血が出たら飲み込まないように下を向いて止血。擦り傷は化膿しないように洗って汚れを落とす。



捻挫は動かさずに冷却して腫れを防ぐ。

目にゴミが入ったら手でこすらず洗眼。

リフレーミングで短所を長所に変えてみよう！

すぐくのどが渴いている時、半分だけ水が入っているコップを見た瞬間、「もう半分しかない」とがっかりしますか？それとも「まだ半分ある」と安心しますか？同じものを見ても感じ方は人それぞれなので、自分の感じ方のくせに気づき、プラス思考で別の感じ方もできるようになると、気持ちが楽になることがあります。このように、見方を変えることをリフレーミングと言います。自分では短所だと思っていることでも、他の人からは長所に見えているかもしれないので、下の例のように、リフレーミングで短所を長所に変えてみましょう。

矢印のついた部分がリフレーミングした見方です。 (参考：健 2020年9月号)

①負けず嫌い →向上心がある	②マイペース →自分らしい	③おとなしい →おだやか	④ひがみっぽい →よく気が付く
---------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------

⑤決められない →人の意見を尊重	⑥生意気 →自己主張できる	⑦おっちょこちょい →行動力がある	⑧空気が読めない →周囲に流されない
-----------------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------------

⑨なれなれしい →人づきあいが上手	⑩目立ちたがり屋 →自己表現できる	⑪さわがしい →元気がいい	⑫集中力がない →興味の幅が広い
------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------

⑬人に流されやすい →人に合わせられる	⑭怒りっぽい →感受性が豊か	⑮おせっかい →親切で気が利く	⑯あきっぽい →好奇心がある
--------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------

⑰心配性 →気配りできる	⑱こだわりが強い →興味ある物に集中	⑲ずうずうしい →積極的	⑳だらしない →おおらか
-------------------------	-------------------------------	-------------------------	-------------------------

※時と場合によっては、長所が短所になってしまうこともあるので、注意が必要です。