

\* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \*



# ほけんだより



京都府立京都八幡高等学校  
保 健 部  
令和3年3月19日

\* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \*

ようやく1年が終わりますね。3月は1年の締めくくりの月です。やり残したことがある人は今のうちにしっかり片付けておきましょう。まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年では充実した1年を過ごせるよう春休みの間に元気を蓄えておいてくださいね。

## 1年間の健康生活振り返りチェック

早寝早起きできた。



3食しっかり食べた。



毎朝健康観察ができた。



手洗いやアルコール消毒がしっかりできた。



常にマスクを正しく着用できた。



具合がよくないところは治した。



見方を変えて

いいスタートにつなげよう



新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、不安はつきものです。自分に自信がない、いいところがない...そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。

そこで、ぜひ知っておいてほしいのが**リフレーミング**です。

リフレーミングとは簡単に言うとももの見方やとらえ方を変えることです。短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

### リフレーミングの例

- 『うるさい』 → 『元気がいい』
- 『あきつぱい』 → 『好奇心旺盛』
- 『わがまま』 → 『自分の意見が言える』
- 『怒りつぱい』 → 『感受性豊か』

春休みの間に

# 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



2学期の健康診断で、歯科や内科等で受診勧告書を持っている人は、春休み中に受診・治療をしておきましょう。

## ★お知らせ★

今年度、学校でのケガで受診した人で医療費の申請ができていない人はいませんか？申請には期限があります。まだの人は速やかに提出してください。

## 困ったときの連絡先

★24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310

★子どもの人権110番  
0120-007-110

★京都府警察本部(少年サポートセンター)  
ヤングテレフォン  
075-551-7500

★京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター  
京都 SARA  
075-222-7711

※緊急の場合は110番通報してください。