



2月3日は立春、暦の上ではもう春です。今年の冬は新型コロナウイルスの感染予防のため、常時、窓を開けて授業を受けるなど、例年より寒さを感じるが多かったと思います。暖かさを感じられるのはもう少し先のこともかもしれませんが、防寒対策をしつつ、新型コロナウイルスの感染予防を継続しましょう。

さて、2月の保健目標は「心と体の状態を確かめよう」です。皆さんは、“レジリエンス”という言葉を知っていますか？大きなストレスや挫折を経験すると、心が傷ついてしまいますが、人はだれでもそこから立ち直る力をもっています。その力のことをレジリエンスといいます。今月は逆境に強い心をつくるヒントについて紹介します。

## レジリエンス.....

レジリエンスは生まれつき強い人もいますが、弱い人でも自分で育てて強くすることができます。日ごろからレジリエンスを高める方法をぜひ実践してみてください。



僕は頑張ってもどうせだめなんだ

### こんなことはありませんか？

- ✓ しかられるとしばらく立ち直れない
- ✓ 失敗するのが怖くて何もできない
- ✓ 友だちと比べて落ち込んでしまう

### ポジティブ思考になるトレーニングをやってみましょう！

#### ① 私は～だ

(例) 私はまじめだ

★「～」に自分を肯定する言葉を入れる

#### ② 私は～ができる

(例) 私はきれいな字が書ける

★「～」に自分ができていることを入れる

#### ③ 私は～をもっている、～がある

(例) 私にはやさしい祖父がいる

★「～」に自分が大事にしている人やものを入れる

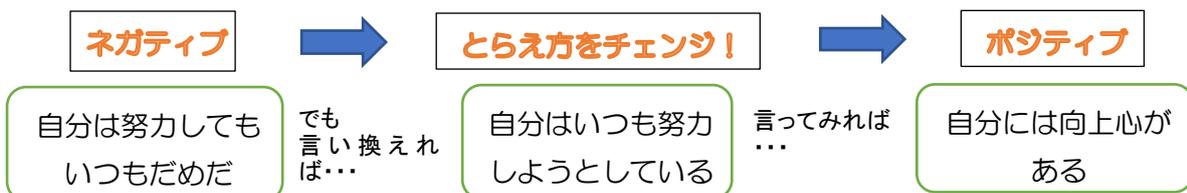
#### ④ 私は～が好き

(例) 私は絵を描くのが好き

★「～」に自分が好きだと思うことを入れる

ネガティブな気持ちになった時も、①～④を意識すると、思考が前向きになり、心が傷ついた状態から立ち直りやすくなります。

また、ネガティブな思考からも見かたを変えれば、自分の強みを見つけられます。



気分が沈んでネガティブな思考になっているときでも、とらえ方次第でポジティブな発想ができますね。

# それぞれの道へ…がんばれ、3年生!!

3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。冬休み中も遊びたいところをぐっとガマン、勉強や準備に明け暮れた人も多いでしょう。

でも、そろそろ“切り替え”が必要な時期でもあります。これまでではなるべく時間がほしいということで、多少無理をしても、夜遅くまでみっちり勉強する生活を続けていたはず。もし、そのまま本番直前まで過ごしたら…？ 入試などの試験は朝から行われるものが多いですが、夜型に偏った体のリズムはすぐには戻せません。また、睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、体調を崩してしまったら、それまでの準備が報われない結果にもつながりかねません。

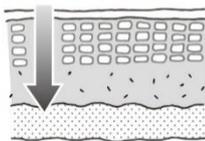
自分がこれまで積み重ねてきた努力を信じて、過度の夜更かしを避けて生活リズムを朝型に、そして睡眠をしっかりとって体調を整える期間をつくってから臨むようにしてほしいと思います。



## 低温やけどにご注意を！

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



## あなたの皮膚、大丈夫ですか？

冬場は寒さと合わせて乾燥が心配です。皮膚が乾燥すると傷つきやすく、防御機能も低下してしまいます。とくに今年は手洗いや消毒する機会が多く、手荒れやあかぎれを起こしている人も多いのではないのでしょうか。毎日のお手入れでみずみずしい肌を保ちましょう。



しっかり泡立てて  
やさしく！

保護者の方へ

引き続き、お子様の健康状態の確認と体調管理をお願いします。

- ・登校前、体温と風邪症状の有無をご確認いただき、健康観察カードに保護者のサインをお願いします。
- ・体調がすぐれない場合は、自宅で休養してください。
- ・日ごろより、規則正しい生活（バランスの取れた食事や十分な睡眠など）が送られるよう、ご家庭でもご協力・お声がけをお願いします。