

今日は **春** でも、明日は **冬**?!

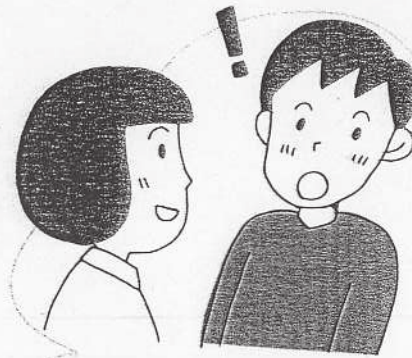
体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられて、風の冷たさも緩んできましたね。でも、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉がありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日とあたたかい日が“日替わり”でくることがあるので要注意。あたたかいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくと安心です。

4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切りかえのための準備の時期。最も大切なのは心身の健康、すべての基本です。体調をくずさないよう、気をつけて過ごしましょう。



2016・3・8
向陽中学校
保健室



見方を変えて
**いいスタートに
つなげよう!**

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。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」という考え方です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ることを言います。たとえば『うるさい』→『元気がいい』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意見が言える』と、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ができるのです。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。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。

ほけんだより 3月

2016・3・8
向陽中学校
保健室



1年間ともががんばってきたクラスと、あと少しでお別れですね。1年前の4月をふり返ってみて、どうですか？ からだの成長はもちろん、心も成長しているのを感じませんか？

春休みは新しい学年への期待でワクワク？ それともちょっと不安？ 4月には1つ進級したみなさんのいい笑顔が見られますように。



生活習慣の

合計点

チェック	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

今年1年をふり返って

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

合計点

食生活のチェック	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

あなたはどのゾーン？

モッタイナイゾーン

食べることは問題なし！でも生活習慣が乱れるとせつかくの栄養が活用できないよ



パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。ずーっとそのまま！



生活習慣

ビミョーゾーン

食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。どちらにも、もう少しずつ気をつけられ、モチベーションはグッとアップ！



食生活と生活習慣は、元気な毎日の基本です。このままだと、いろんなことに力が発揮できないかも。新年度は、きっと変わろう！

イマイチゾーン



活動的に過ごせましたね。ただ、からだは食べたもので作られ、動きます。エネルギー不足にならないよう食生活にも気をつけて！

オシイゾーン

食生活