

3年生の皆さんいよいよ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます。1年生、2年生の皆さんも、進級して4月から新しいステージが待っています。あっという間の1年間でした。皆さんの成長ぶりはとても素敵でした。これからもさらにステップアップできるように心身共に健康で元気に過ごしましょう。

2月は「ストレス解消法」、3月は「リフレーミングで笑顔に」というテーマで「心」を中心に保健環境委員会で話し合ってきました。その一部を紹介します。皆さんもリフレーミングして、笑顔になってください。

たんしょ ちょうしょ 短所を長所にするリフレーミングって？

リフレーミングとは、ものごとのわくぐみを今までとは、違った角度からみることです。



友達に「なんでこんなこともできないの」って言われた。これくらいできて当たり前。〇〇さんみたいにできたいのに、自分はだめな人間だ。



苦手なことは今すぐうまくできないほうが当たり前。たとえ誰も気づいてくれなくても自分が人一倍努力して頑張っていたら、よく頑張ったねと自分をほめてあげたい。

こだわる



リフレーミング

- ・自分の意思がある
- ・意志が強い・ねばり強い



くち わる
口が悪い

リフレーミング

- ・自分の意見が言える
- ・素直 ・正直者

さぎょう おそ
作業が遅い

リフレーミング

- ・ていねい
- ・慎重である



保健環境委員の感想

- ・自分の良いところをたくさん見つけることができた
- ・鈍感である所を「物事に動じない」と思えました

～3年生にマイヘルスを返却します～

3年間の健康診断の結果をまとめてあります。検査や治療が必要な人は春休みに済ませておきましょう。在校生の皆さんも4月から健康診断が始まりますので治療を済ませておいてください。



これからも正しい手洗いを続けよう!