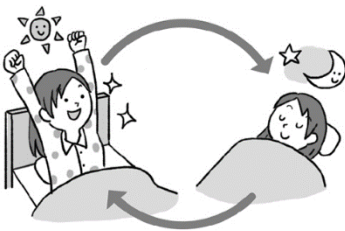


新しい道へ—「これから」のために

あっという間に3月になりました。来月には新入生を迎え、それぞれの進路実現に向け新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを保健室から改めてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。

気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。



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。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、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることを言います。例えば、

「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。

花粉症にも『エチケット』があります！

冬の終わりが近づき、春の兆しとともに、花粉症が徐々にみられるようになりました。花粉症は感染症ではないので、“咳エチケット”のような周囲への配慮は不要…とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。それは、『外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ』というものです。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人が辛い花粉症だったとしたら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。

