



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて気持ち良く新年を迎える準備の時期です。「勉強、部活、遊びなどで忙しいから」と体調不良があっても無理をしていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。最近、風邪の人も増えているので、引き続き毎日の健康観察も続けてくださいね。



レジリエンスを育てよう！

レジリエンスとは心の回復力のことです。これは誰でも持っている心の力です。人はいろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がっても、そこから回復していくことが出来ます。それがレジリエンスです。こんな時だからこそ、皆さんが持つレジリエンスを働かせ成長させていくためのポイントを紹介していきたいと思います。

1つの考え方にとらわれず、いろいろな見かたをしてみよう！



例えば、朝クラスメイトとすれ違って「おはよう」と言ったのに、返事が返ってこなかったとき。

「無視された」という見方をすると…

- なんて挨拶してくれないの？何かしたかな？
- 無視するなんてひどい！！

と悲しい気持ち、腹立たしい気持ちになります。



「何かあったのかな？」という見方をすると…

- 何か悩んでるのかな？大丈夫かな？
- 気が付かなかったのかな？

と相手を思いやる気持ちになるかもしれません。



物の見方、考え方によって自分の気持ちが全く違うものになりますよね。相手の気持ちを想像してみたり、ほかの考え方ができないかな？と、一つの考え方にとらわれず、いろいろな見方をしてみましょう。別の考え方に気が付くと落ち込んだ気持ちが少し楽になるかもしれませんね。



冬場の怪我と対策

最近、怪我での来室が増えています。

冬は寒さによって筋肉が冷えることで血流が悪くなり、筋肉自体が酸欠状態になってしまい硬くなりやすいです。筋肉が硬くなると柔軟性が低下するため、急な動きによる怪我のリスクが高くなります。

短時間でも毎日ストレッチを続けることが予防につながります。また、止まって行うストレッチよりも身体を動かしながら行う動的ストレッチの方がより効果的です！

スクールカウンセラー来校日

12月3日(火) 10日(火)
1月14日(火) 21日(火)
28日(火)

- * 日程が変更になる可能性があります。
- * 1 枠50分になります。
- * 生徒・保護者どちらも利用可能です。
- * 面談の予約は担任または保健室まで♪