

# 2月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.11

## 「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？


|    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| はる | やま すら | なつ | やましたた |
| 春  | 山笑う   | 夏  | 山滴る   |
| あき | やまよそ  | ふゆ | やま ねむ |
| 秋  | 山粧う   | 冬  | 山眠る   |

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



## 特定班ってすごい！でも…

女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド？


アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？

——— こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

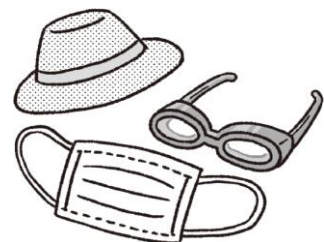
「地震怖い」というツイートで地域を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。




## そろそろ始めよう 花粉症対策

睡眠を十分にとること、室内に花粉を持ち込まないように服装を工夫すること、かかりつけを受診して薬を使用することなどの花粉症対策はお早めに。少しでも楽に春をすごせますように！



# しもやけの対策について

しもやけとは、寒い季節に手足の指や耳などが赤くはれて痛痒さを伴うもので、医学的には凍瘡といえます。生活環境の向上や、冬の寒さが緩んだことにより、知らない・経験のない人が増えていますが、寒くなると皮膚科を受診する人はまだまだ多いそうです。体を温めることや循環を促すことが予防になるので、日頃から対策しておきましょう。症状があるときは皮膚科を受診して相談してみてください。

耳当てや手袋をつける



締め付けない靴や靴下をはく



濡れた靴や靴下は取り換える



手を洗った後はしっかりふく



ゆっくり湯船につかる

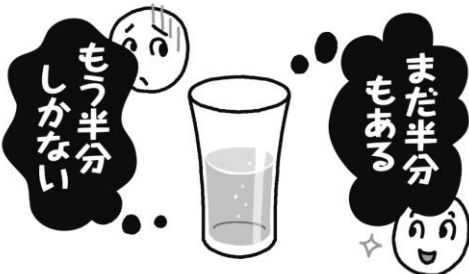


温かい食べ物・飲み物をとる



## 「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所にとらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



| 短所       | 見方を変えてみた例(長所)       |
|----------|---------------------|
| △がんこ     | → ○意志が強い、自分を持っている   |
| △いいかげん   | → ○大らか、細かいことにこだわらない |
| △落ち着きがない | → ○活動的、元気がいい        |
| △神経質     | → ○繊細、清潔、心配りができる    |
| △飽きっぽい   | → ○好奇心旺盛、切り替えが早い    |