

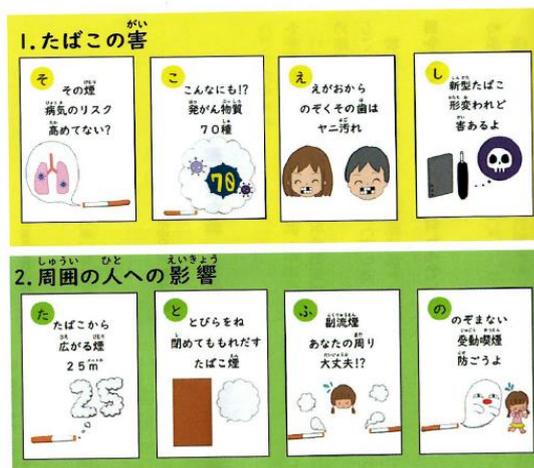


小阪中学校
保健室

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、2月は1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しければ体調を壊しやすくなります。今年度は小阪中学校でもインフルエンザが流行っています。特に3年生は大事な受験シーズンなので、これまで以上に防寒・感染対策をしましょう。

1年生 タバコについて学びました！

先日、樟蔭女子大学の先生方が1年生にタバコについての授業を行ってくれました。タバコカルタを通じて、タバコの害や周りへの影響を知り、自分たちはタバコはどう向き合っていくかを考える授業でした。



7グループに分かれてカルタ取りをしました。それぞれのグループでカルタを色ごとに分けて、これらのカルタが何を伝えようとしているのか、色ごとに考えました。



最後に樟蔭女子大学の先生が、青色のカルタが伝えたいことを詳しく説明してくれました。

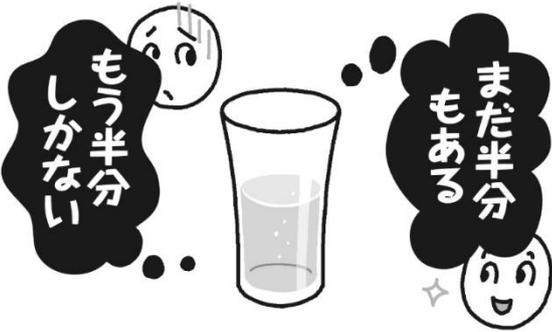
- ・受動喫煙を防止するために、日本では2020年に原則屋内禁煙が始まったこと
- ・タバコを吸うことが目的ではなくても20歳未満は喫煙室に入れないこと
- ・世界でもタバコ対策があたりまえだけど日本はとても遅れていること

これらは「タバコの規制に関する世界保健機関枠組み条約」に基づき、日本でもとられるようになったタバコ対策です。タバコは吸う人の健康だけが奪われるものではなく周りの人も巻き込んでしまいます。将来自分は吸わない！と思う人はそのままの強い意志で。じぶんは吸ってしまうかも…と思う人は、タバコのリスクを知って1度よく考えてみてくださいね。

「リフレーミング」してみましょう！

リフレーミングという言葉を知っていますか？同じことでも、とらえ方を変えて(物事の見方を変えて)、別の視点でとらえ直すことです。例えば、ネガティブな考えや短所や欠点も、とらえ方を変えて考えることで、長所や利点として考える思考方法です。

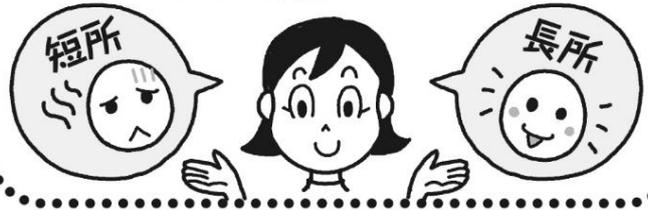
あなたはどお感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき「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。これをリフレーミングといいます。

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、長所と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

いろいろな食品に変身する大豆

2月3日は節分です。節分では大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆はみそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、私たちの食生活を支えています。

大豆にはたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン(E・B1)などもとれるすばらしい食品です。ふだんの食事でもしっかりとっていききたいですね。

