

# 保健がたい 12月

令和5年12月7日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

## 手あらいのあとのぬれた手は？



### 身に付けよう ハンカチ

ハンカチってどんなときに必要？

\*手をふくとき、汗をふくとき、雨などでぬれたものや汚れたものをふくとき、火災等の避難など

ハンカチを使うメリットは？

\*手洗い後、手がぬれているとウイルス・雑菌が付着しやすくなり感染症の原因になる

\*服などで手をふくと、せっかく手を洗ったのに雑菌がついてしまう

\*自然乾燥させると自分の肌の水分や必要な油分まで奪われ、必要以上に乾燥してしま

\*手洗い場の床が汚れない、床が水でぬれているとすべって危険 などなど



自然乾燥は手荒れのもと

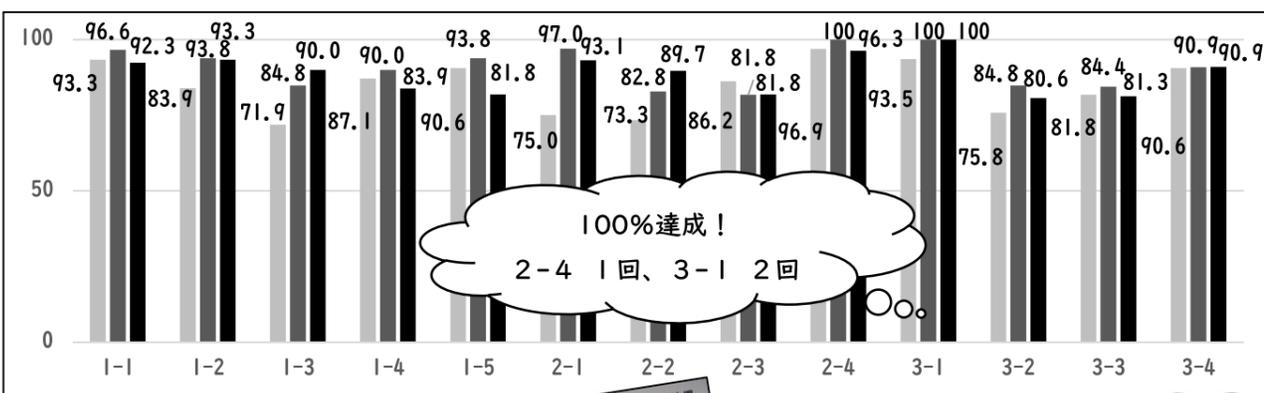
## 保健委員が毎週火曜日にハンカチ調べ実施中!!

【残るは 12/12、19の2日間!!】



過去3回のハンカチ調べの結果

■第1回(11/21) ■第2回(11/28) ■第3回(12/5)

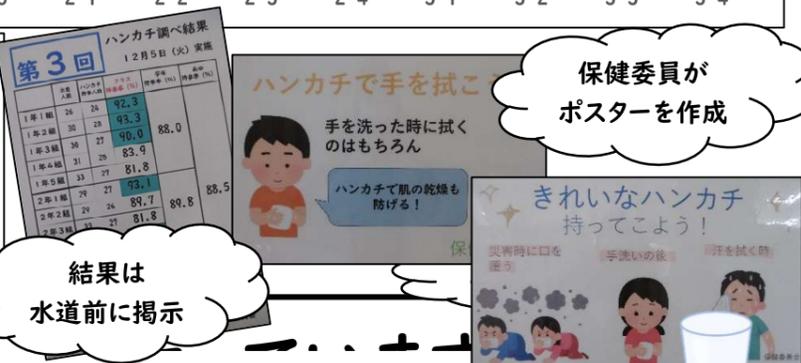


100%達成!  
2-4 1回、3-1 2回



結果は  
水道前に掲示

保健委員が  
ポスターを作成



一人一人が意識し、ハンカチを持ってくるという習慣を身に付けましょう。  
ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。人のハンカチを借りることは決してしないでください。

「リフレーミング」とは、物事や状況の見方を別の視点からとらえ直すという心理学の用語です。皆さんの中に自分の「決めつけ」や「思い込み」はありませんか？物事を別の視点から捉えることでプラスにもマイナスにも転換することができます。

人は、自分だけの価値観で物事の良し悪しをはかりがちですが、自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは長所に見えているかもしれません。家族、友人に対しての見方もリフレーミングすることで、イライラしたりクヨクヨしたりしなくなるかもしれません。自分や相手の悪い面ばかりが気になってしまうときは、リフレーミングをして、自分や相手の長所を見つけてみましょう。今まで気付かなかった可能性を発見できたり、気持ちの切り替えが上手くできたりするかもしれません♪

## 短所に思える性格や特徴も→→

→→見方を変えれば長所に!

《 短 所 》

《 長 所 》

|              |   |                                       |
|--------------|---|---------------------------------------|
| おしゃべり、うるさい   | → |                                       |
| 頑固、意地を張る     | → | 社交性がある、元気がよい、明るい、活発                   |
| しつこい         | → | 芯が強い、意志が強い、信念がある、くじけない                |
| だらしない、いいかげん  | → | 粘り強い、芯が強い、徹底している                      |
| わがまま         | → | こだわらない、おおらか、寛大                        |
| 意志が弱い        | → | 自分の意見が言える、自分に素直で自分の気持ちに正直             |
| 優柔不断         | → | 人の意見を聞いて合わせることができる                    |
| 断れない         | → | じっくり考える、慎重                            |
| 変わっている       | → | 相手の立場を尊重する、やさしい                       |
| 目立たない        | → | 味のある、個性的                              |
| いばる、偉そう、勝ち気  | → | 人に合わせられる、協調性がある                       |
| おとなしい        | → | 自信がある、堂々としている、プライドがある、向上心がある、信念がある    |
| 細かいことを気にしすぎる | → | 穏やか、控えめ、謙虚                            |
| でしゃばり、目立ちたがり | → | 物事をまじめに深く考えられる                        |
| のんき、マイペース、遅い | → | 積極的、自分を表現することが得意                      |
| 諦めが早い        | → | おおらか、冷静、自分のペースを大切にしている、信念・自分らしきをもっている |
| 落ち込みやすい      | → | 気持ちの切り替えが早い                           |
| 短期、怒りっぽい     | → | まじめに考える、謙虚                            |
| 飽きっぽい        | → | 感受性豊か、情熱的                             |
| けじめがない       | → | 好奇心旺盛、チャレンジ精神旺盛、興味の幅が広い               |
| 口下手          | → | 物事に集中できる<br>言葉を選ぶのに慎重                 |

