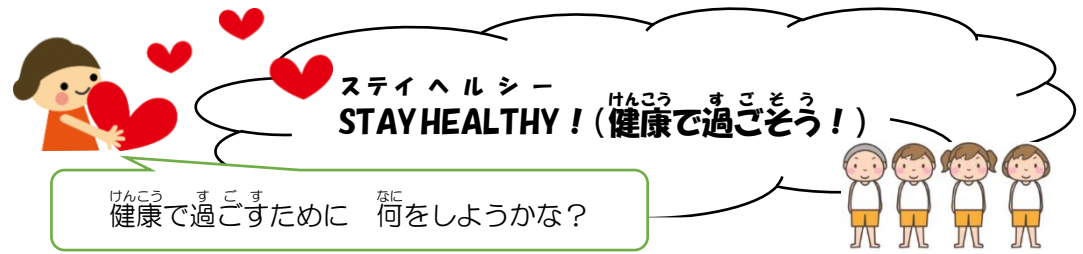


けんこうだより



令和2年8月19日
上菅田中 保健室



皆さん、こんにちは。「からだがついていかない」「心配なことがいっぱいある」など、不安に過ごしている人もいます。そこで今回は…

健康で過ごすために 何をしようかな?

「心を落ち着かせるために～呼吸法のススメ～」

① 鼻から息を吸う。

・吸った息をおへその下あたりにためるように、おなかを膨らませる。

・吸い込むときに、頭の上と足の裏からたくさんのエネルギーが

入って、おへその下に集まるというイメージをする。

② そのまま下腹にグッと力を入れ、同時に肛門をキュッと閉める。

③ このまま息を8秒間止める。

・体中にきれいなエネルギーが回っていくイメージをする。

・体の不調やマイナスの感情が足の方に行くのをイメージする。

④ おなかに力を入れたまま、足の裏から不調やマイナスの感情を

押し出すように、鼻から全部吐き出す。

⑤ 数回、繰り返す。

いつも頑張ってるからね



こころちょっと心小休

ていきけんこうしんだん

定期健康診断の予定

日にち	時間	検診項目	対象学年	場所	検診機関等	備考
9月3日 (木) 体操着・上 ジャージ必 要	8:50～ 12:45	内科 (午前)	5組 1年 3年	保健室	加藤Dr. (上菅田医 院)	・検診時、 シャツ、キャ ミソールなど は脱ぎませ す。
	13:25～ 15:20	内科 (午後)	2年	保健室		
9月15日 (火)	13:15～ 13:25	耳鼻科	(2・3年 有症状の 希望者)	保健室	高橋Dr. (たかはし 耳鼻科)	・前日に耳 掃除をして おきましょう。 ・事前に鼻 をかんでお きましょう。
	13:25～ 14:20		1年	保健室		
9月30日 (水)	8:50～ 12:45	眼科	全	保健室	森Dr. (和田町眼 科)	
10月13日 (火)	～8:50 回収	尿検査	全	保健室前	予防医学協 会	2回目: 10/27日 (火)
0月29日(木)	9:15～ 12:45	歯科	全	視聴覚室・ 図書室前 廊下	外池Dr. (くぬぎ台 歯科)他	・朝の歯み がき、てい ねいにして きましょう!
		歯科検診の後、口の中の様子を歯科 衛生士さんと確認します。			歯科衛生士 (横浜市学 校保健会) (くぬぎ台 歯科)	
未定 (わかり次第連絡します)		心電図	1年 2・3年 欠席者	被服室	神奈川県労 働衛生福祉 協会	



「自己肯定感」アップ!のポイント

最近よく言われている「自己肯定感」。そもそも「自己肯定感」って、何でしょう？

自分を好きになること？…だとすると、それは苦しいかも。私は「どんな自分もい

ていいよ。」だと考えています。すぐにイラッとするし、数学も英語も苦手だけど、

…全部含めて「チーム自分」だから！私にとって、みんな大事なメンバーです。

「自己肯定感」は、いつでも、誰でも高めることができます。そして、「自己肯定感」をアップさせるには、どうすればよいのでしょうか？

1 瞬発系対策…対処（そのとき、どうするのか？）

① ことばの力：（否定語を）肯定語に言い換えるとパワーアップする！

例) 疲れた→よくがんばった！ など



② 好きの力

例) 好きなものを机に置く、好きな人や友達に電話する など

③ 刺激：いつもと少しだけ違うことをして、テンションを上げよう！

例) 毎日5分、そうじする、散歩のとき、いつもと違う道を歩く など

④ 休息



例) しっかり寝る、疲れた時には仮眠をとる（少しだけ寝る） など

2 持続系対策…習慣（自分の中で決めて、続けていく）



① 吐き出す：感情をため込まずに自分の外側に出す。

- ・感情を書き出してみる。（いやなこと、悪いことも書いていい。）
- ・書いたものは、2度と読み返さない。

② トラブルを予想し、準備しておく

- ・もしも…、そのとき…がきたらどうするかを決めておく。

③ 想像する：未来の自分を想像し、ワクワクする。

- ・5年後、3年後、1年後…どうなっていたらよいかな？そのために今、何をしたらよいかな？



④ なりきる：自分が尊敬する人になりきってみる。

- ・ピンチの時、その人だったら…？どうするのか想像してみる。

⑤ 喜ぶ。

- ・今日あったいいことを3つ思い出してみる。（書いてみるのもOK!）



いいこと

あったね♡

【参考：あっちゃんのYouTube大学】

くわしくは、保健室前の掲示物「自己肯定感」を見てね！