

# けんこうだより



令和2年9月25日  
上菅田中 保健室

皆さん、こんにちは。前期期末テストも終わりましたね。昨日はぐっすり眠れましたか？朝晩涼しくなり、夜も眠りやすくなります。睡眠を十分にすることで夏の疲れも回復します。元気に行事を盛り上げていきましょう！

## 「チーム自分」のメンバーは？

～自分の中には、いろいろな自分がいる～



英語・数学苦手

すぐ調子に乗る



すぐに「疲れた」と言う…



パン作りが好き



時々いじわる



すぐにへこんでポッチ（こどく）に入る…



他にも、もっとたくさんの自分があるよ。



ステイヘルシー  
STAY HEALTHY! (健康で過ごそう!)

健康で過ごすために 何をしようかな？

前回の「けんこうだより」(8月18日発行)で、「自己肯定感」とは「どんな自分もいていいよ。」だと書きました。



そのことについて、もう少し詳しくお話します。

私(続橋)は、英語も数学も苦手です。「先生」という立場からしたら、みんなにはかくしておいた方がかっこいいかもしれません。

保健室の先生だから、いつも元気で優しい!と思われがちですが、うちに帰ると「疲れたあ」を連発してぐうたら、ゴロゴロしています。疲れていると、すぐにイライラして家族に当たり散らし、ときには、意地悪も言ってしまいます。(困ったものです。)失敗するたびに「ああ、またやってしまった」「气まずい」とへこみます。すぐにイライラしたり、意地悪を言ってしまったり…こんな自分は要らない、捨ててしまいたい、できれば…かくしておきたい…。そう、欠点、短所といわれるところです。



誰にでもある欠点や短所…本当に捨てちゃっていいのかなあ？

## 短所は長所！「短所を長所に変えたいやき」

実は、短所を言いかえると、長所になります。

私の短所「すぐイライラする」(ネガティブ)を長所(ポジティブ)に言いかえてみましょう！→「自分に素直」だったら、どうでしょうか？ちょっといい感じに聞こえますか？

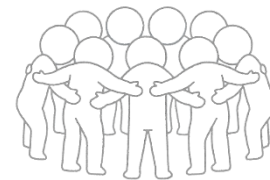
短所(ネガティブ)	長所(ポジティブ)
すぐにイライラする →	自分に素直♡
こどくになる →	自立している
すぐに調子に乗る →	すぐに元気になる 楽しいことを喜べる
ゴロゴロしている →	エネルギーを貯めている
すうがく えいご にがて (数学も英語も) 苦手 →	のびしろがある



言いかえに困ったら、保健室の「たいやきカード」を見に来てね。

## どんな自分もいていいよ

私の中には、いい私も嫌な私もいて、チームで支え合い、バランスをとっています。外で元気にしていたら、家ではゴロゴロしているくらいでちょうどよいかもしれません。一日中がんばっていたら、疲れてしまいますから。



ムリな言いかえをして、ムリに自分を好きになる必要はありません。嫌いな自分も「チーム自分」の中に「いていいよ！」…どんな自分も「私」を作る大切なメンバーです。

### 保健室からの

## お知らせ

- 心ぞう検診(心電図検査)の日程が決まりました。  
【日時】10月28日(水)13:20~  
【対象】1年生(体操着登校)  
【お願い】「心臓病調査票」の提出をお願いします。〔10/1(水)まで〕
- 今後の検診予定
 

9月30日(水)	眼科検診	10月28日(水)	心電図検査
10月13日(火)	尿検査①	10月29日(木)	歯科検診・指導
10月27日(火)	尿検査②		

