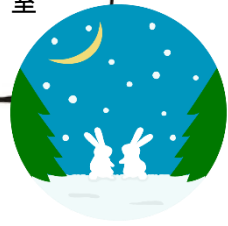




# 保健だより

令和4年12月 8日  
大府南中学校  
保健室



## レジリエンス (Resilience)

心の健康について

レジリエンス (Resilience)とは「回復」「弾性(しなやかさ)」を意味する英単語です。心理学では心の回復力のことをレジリエンスといいます。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がってもそこから徐々に回復していく心の力です。傷ついた心を徐々に立ち直らせることができるしなやかな力のことをいいます。これは誰もがもっている心の力です。

強いストレスがかかる  
ズーンと落ち込むような出来事が起こると心の元気がなくなってしまう。

レジリエンス

強いストレスで落ち込んで  
も心の健康が回復する力は  
誰もがもっています。そして  
それを育むことができるそう  
です。

心の健康

イライラする

どうして自分ばかり

傷ついた心は徐々に立ち直っていきます。落ち込むことはあるけれどそこから元気を取り戻していくことが生きていく力になります。

心の支えとなる他者との関係をつくる。

自分自身を理解する。自分の個性や性格を前向きにとらえる。

レジリエンスを育む4つのポイント

リラックスしてストレスに対処できるようにしてみる。ポジティブに受け止めネガティブな気持ちを引きずらないよう気持ちを切り替える練習をする。

未来への肯定的な態度。目標を達成できる能力があると自分を信じ、目標を達成できる力があると自分を認める。

自分のいいところ、いいものを紙に書き出してみたり、声に出したりして見える化してみましょう。

① I am... 「わたしは...です。」  
肯定的な言葉で自分を表現してみましょう。ex..私はまじめです。親切です。力持ちです。おもしろいです。おだやかです。にぎやかです。など

② I can... 「私は...ができます。」  
できることを表現してみましょう。ex.わたしは泳げます。計算が早いです。クイズを作れます。など

③ I like... 「わたしは...好きです。」  
好きなことあげてみましょう。ex.本を読むことが好きです。スポーツを応援することが好きです。歌うことが好きです。など

④ I have... 「わたしには...があります。」  
大切にしている人や動物、宝物など思いうかべてみましょう。

◇◇◇12月の保健目標◇◇◇

# かぜの予防をしよう



**☆換気☆**  
部屋の空気を入れ替えることでウイルスがとどまることなく外へ出ていきます。



口の中は のどの奥は  
うがいでスッキリ!

**☆うがい☆**  
外から帰ってきた時などはうがいをしてウイルスの侵入を防ぎましょう。



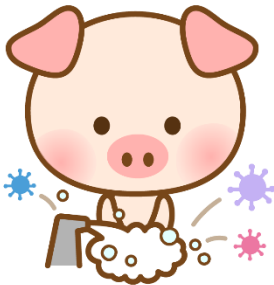
抵抗力アップ!

**☆バランスのよい食事を心がけ免疫力アップ☆**

**☆睡眠のリズムをつくりましょう☆**  
なるべく同じ時間帯に就寝するようにしましょう。寝る前のスマホやテレビをひかえてグッスリ眠れるといいです。



しっかり栄養→感染症予防



**☆手洗いのタイミング☆**  
・外から帰ってきたとき  
・トイレへ行った後  
・食事の前  
などに丁寧な手洗いを心がけてみましょう。

**☆保温☆**  
身体を温めることで血液の循環がよくなり、栄養や酸素が身体のスミズミへいきわたるようになり免疫力もアップします。



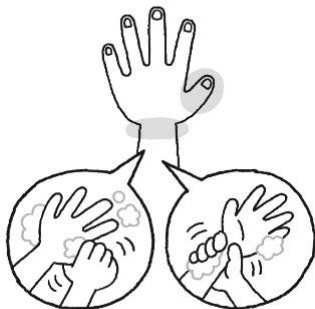
保温するなら3つの首ま。  
首  
手首・足首

## 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間

親指・手首

指と指の間



手のひらでこする

反対の手でねじる

こすり合わせる

保護者のみなさまへ

春の健康診断でお子さんが受診勧告書を受け取っており、まだ受診がお済みでない方は冬休みの間に医療機関への受診をお勧めいたします。よろしくお願いいたします。



2022年も残りわずかとなりました。どんな1年になりましたか? 12月、みなさんにとってよい1年の締めくくりとなりますように。

そして2023年を迎えようとしています。挑戦してみたいこと、やれたらいいな... と思うこと、目標に近づいていく自分自身を想像してみてください。

