

保健だより 3月号



R5. 3 宮城野高校 保健室

春らしい暖かい日が続いています。もうすぐ春休み、何かと忙しく・・・、あっという間に過ぎてしまいそうですね。一日一日を大切に、時間を有効に使い、新年度に備えましょう。



保健室前 まだ蕾の『ジュンブライド』→

☺☹ 見方を変えて ☺☹

いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安はつきもの。自分に自信がない、いいところがない・・・そんな思いから、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。例えば・・・、

「うるさい」 → 「元気がいい」
「あきっぽい」 → 「好奇心旺盛」
「わがまま」 → 「自分の意見が言える」



というように、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も他の人からはそう見えていないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

受診・治療を済ませましょう！

今年度の健康診断結果、再検査や受診が必要な人に「受診のお知らせ」を配付しました。

まだ受診をしていない人は、是非、春休みに受診し、健康な状態で新年度を迎えましょう。



今年度の保健室利用状況です

○けが	384人	○病気	1036人
○相談	123人	*4月～2月 計 1543人	



今年度の傾向は・・・

体育祭のあった5月に来室者が多かったです。年次別では、1年次の利用が少ない傾向でした。

休業期間中、心がつらい時には・・・
外部の相談機関も活用できます。

◎みやぎ SNS 相談 0120-0-78410
◎よりそいほっとライン 0120-279-226
◎チャイルドラインみやぎ 022-279-7210