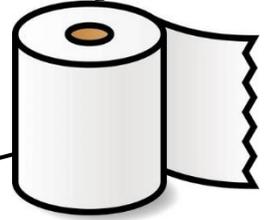




今週木曜日から学年末試験が始まります。試験前ですが、毎日欠席者も多く、保健室来室生徒も本当に多い状況です。土日を挟む学年末試験です。生活習慣を整えて試験に臨んでください。スマホ動画視聴はほどほどに・・・。

トイレットペーパー 包み紙は流してください！



エチケットBOX
には捨てないで
ください。
万が一、詰まる
ようなことがあ
れば相談室か保
健室に連絡を！



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

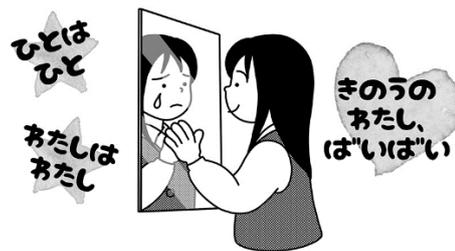


『なんとなく・・・』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



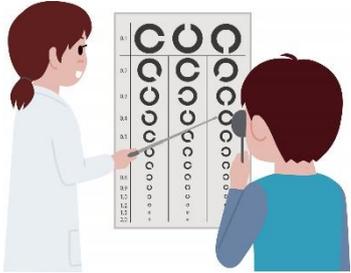
ありがとうと言われたい♪

検診が終わって10カ月が経過しましたが、まだむし歯を治療していない人・視力の受診が済んでいない人がまだ沢山います。4月には歯科検診や視力検査もあります。歯医者、眼科、めがね屋・コンタクト屋さんに行って、来年度にむけて身体の準備もしっかりと



歯科・視力未受診者

	1学年	2学年	3学年
視力	40人	31人	39人
歯科	21人	14人	22人



面接練習で……



自分の長所をいくつ言えますか？

看護系大学を受験する生徒の面接練習を行っている真っ最中ですが、なかなか長所を言えない生徒が見受けられます。そんな時はそばにいる友達に聞いてみましょう。



「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？

上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？

同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!

短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんと	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い