



保健だより



徳島県立板野高等学校
平成31年3月18日発行



この一年間、保健室ではみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあって乗り越えようと努力した人もいるでしょう。一年の区切りに、「よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たにして、新年度を迎える心と体の準備をしましょう。



< 保健室の1年 >

平成30年4月～平成31年2月集計結果

保健室利用者数

内科	766	人
外科	257	人
その他	296	人
合計	1319	人
(前年度)	921	人

利用の多かった月

11月、9月、6月

利用の多かった理由

腹痛、体がだるい、頭痛

- ◎ 保健室利用のマナーも少しずつ良くなっています。
- ◎ 前年度に比べ、利用数は増えています。特に2学期以降の利用が多く、身体の不調とともに疲れやストレスを抱えている人もみられました。

*新年度には健康診断が始まります。むし歯や視力低下等気になる症状のある人は春休みに受診・治療をおすすめします。

見方を変えると…短所が長所に！

プラス思考でいこう！

保健室でみなさんと話していると、ときどき自分や友だちに対してネガティブな発言をする人が気になります。見方を変えるとポジティブに考えられることも多くあります。短所を長所に、長所をもっとよくするために、少し考えてみましょう。たとえば…次のような短所も、見方を変えると長所に変わります。



あきっぽい	プライドが高い	がんこ
せっかち	気が小さい	神経質
大ざっぱ	八方美人	うるさい
くよくよする	自信がない	優柔不断

→短所を長所に
裏面へ

あきっぽい

★長所にチェンジ

- ・好奇心が旺盛
- ・新しいことに敏感



★一言アドバイス

あきたらすぐやめるのはもったいない。もう少し続けてやってみよう！

プライドが高い

★長所にチェンジ

- ・自信もてるくらい努力をしている



★一言アドバイス

あなたのすごいところはみんな知っているよ。自慢はほどほどに！

がんこ

★長所にチェンジ

- ・自分の考えを持っていて、意志が強い



★一言アドバイス

たまに他人の意見にも耳を傾けてみよう！

せっかち

★長所にチェンジ

- ・行動が早い
- ・頭の回転が早い



★一言アドバイス

行動する前にひと呼吸おいてみよう！

気が小さい

★長所にチェンジ

- ・ひかえめ
- ・繊細



★一言アドバイス

ゆずれないことには積極的になろう！

神経質

★長所にチェンジ

- ・よく気がつく
- ・几帳面



★一言アドバイス

ときには「ま、いいか」と思うことも必要。他人にはおろかでいよう！

大ざっぱ

★長所にチェンジ

- ・おおらか
- ・心が広い



★一言アドバイス

ルールやマナーなど、人と関わることには気を配ろう！

八方美人

★長所にチェンジ

- ・人付き合いが得意



★一言アドバイス

他人に合わせるだけではなく、自分の意見も伝えよう！

うるさい

★長所にチェンジ

- ・明るい
- ・元気がある



★一言アドバイス

周りの様子に合わせて、声の大きさや話の内容を変えよう！

くよくよする

★長所にチェンジ

- ・自分で反省することができる



★一言アドバイス

反省したら顔を上げて、笑顔を作って前に進もう！

自信がない

★長所にチェンジ

- ・向上心がある
- ・謙虚



★一言アドバイス

何か一つでも好きなこと、自信の持てるものを見つけて打ち込もう！

優柔不断

★長所にチェンジ

- ・柔軟性がある
- ・慎重



★一言アドバイス

迷った時は自分の直感を信じよう！