



## すっかり寒くなりました

すっかり外が寒くなりましたね。体操服が長袖になったり、上着を着てあたたかい恰好をしているみなさんを見ると、冬になったなあと思います。

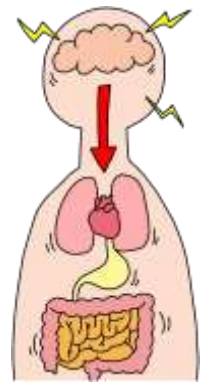
あっという間に2学期の終わりが近づいてきました。楽しい冬休みをむかえるために、体調をととのえて、しっかりと勉強しましょう。



## 12月の保健目標 「心の健康について考えよう！」

12月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

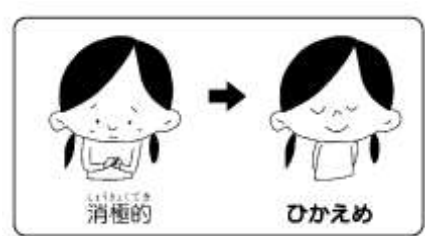
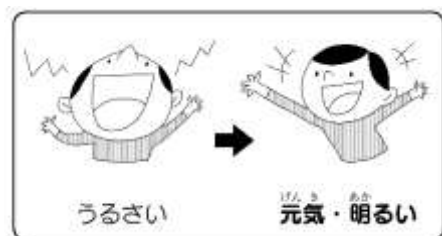
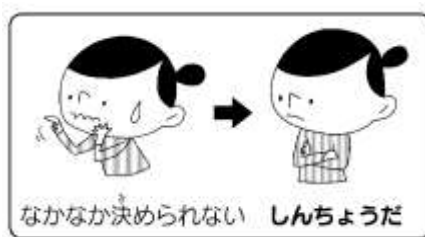
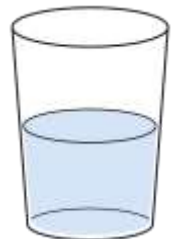
このように心と体はたがいに影響しあっています。毎日の生活は、楽しいことだけでなく、不安になったり、なやんだりすることもあります。そんなときは、不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためしてみしましょう。



## 「リフレーミング」をしてみよう！

コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったとき、「半分も入っている」と思ったときでは、気持ちが変わってきませんか？

自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だとも思っていることもリフレーミングすることで長所として見直すことができます。



自分の短所をリフレーミングして、長所として見だしてみしましょう！