

保健だより 健やか



2025年11月10日

八雲町立熊石中学校

いよいよ本格的な冬が始まります。朝晩冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、マスクや手洗いをしっかりとして、感染症対策を行っていきましょう。

11月の保健目標

心の健康に目を向け、よりよい生活について考えよう。

リフレーミングに挑戦してみよう！

リフレーミングとは、物事の見方（＝フレーム）を変えて、物事を前向きに考えるということです。

例えば、コップに水が半分入っています。

【ネガティブな考え方】 リフレーミングを活用すると… 【ポジティブな考え方】

半分しか入っていない

まだ半分も入っている

◎リフレーミングの良さ

- ① ポジティブな気持ちで行動できる。
- ② 自分自身を受け入れることができる。
- ③ 自分や友達の良さに気づくことができる。



◎リフレーミングが役立つとき

☆自分に自信を持ちたいとき

短所だと思っていたこともリフレーミングで長所にできます。

☆苦手意識の克服

「苦手だからやりたくない」ではなく、「新しいことを経験できるチャンスだ」というようにリフレーミングを活用して、苦手なことへの考え方を変えることができます。

◎リフレーミングの例

- ・落ち着きがない → 行動力がある
- ・作業が遅い → ていねい、着実に仕上げる
- ・引っ込み思案 → 物事を慎重に進められる
- ・うるさい → 活発で元気がいい
- ・すぐ泣く → 感受性豊か
- ・怒りっぽい → 何事も一生懸命に取り組む