ほけんだより 2月号

2024 年 2 月
名久井農業高等学校　保健室

リフレーミングしてみよう！～ 短所は必ずしも悪くない！～

リフレーミングとは、“違う枠組みや視点で物事を見ること”です。
この考え方を日常生活に取り入れ、いろいろな視点で物事をとらえる力を身に付けることで、日々の不満や不安感を軽減することができるといわれています。

リフレーミングを行うメリット！

① 自分に自信がつく！

”自分が短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になる！” 自分の良くないと思っているところを変えようとする努力も大切ですが、違った視点から見て、自分について前向きに考えてみることも大切です。自分の武器を見つけることができ、自己肯定感を上げることができます。

② 人間関係を良くする！

学校やプライベートにおいて、人間関係の悩みはつきものです。しかし、相手の立場に立って考えたり、自分と違う意見を受け止めたりすることで、“他人の言動や考え方を柔軟にとらえることができ、自分の心が楽に”なります。

リフレーミング前	リフレーミング後		
飽きっぽい	好奇心旺盛	興味が広い	素直
意見が言えない	譲り合う心がある	争いを好まない	協調性がある
怒りっぽい	素直に心を表現する	情熱的な	正義感が強い
落ち込みやすい	まじめに考える	謙虚	深く物事を考える
消極的	落ち着いている	冷静	周りの人を大切にする
断れない	相手の立場を考える	人のために尽くす	心が広い
八方美人	溶け込みやすい	人付き合いが上手	物おじしない
人の顔色をうかがう	よく気がつく	思いやりのある	人の気持ちをくみ取るのが上手

保健室前にも掲示しているので
ちょっと立ち止まって見てみてね！

うまくいかない時、自分の性格が嫌だと思う時、
嫌なことをされた時、モチベーションを上げたい時、
チャレンジする時、、、
そんな時は、ぜひリフレーミングをしてみてください！
最初は難しくても、くり返し練習すると、
ポジティブに考えることができるように
なります。
悩みを克服するきっかけに！！

Happy Valentine ❤ ～「チョコレート」でおいしく健康に！～

2月14日は、バレンタインデーです。たくさんの人に愛されているチョコレート。甘くておいしいお菓子ですが、たくさん食べてしまうと、糖分や脂肪分の取り過ぎになってしまい、身体に良くありません。しかし、ほどよく食べることは、心も体も健康にする効果があるのです！

以下に、チョコレートに含まれる栄養素や身体に対するはたらきを紹介します。

① ストレス軽減

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、ストレス反応を抑える効果があります。イライラするときや疲れたとき、気分が落ち込んでいるときに、チョコレートを2，3粒食べてリフレッシュしてみてください。

② リラックス効果

チョコレートに含まれている「デオブロミン」には、自律神経を整える効果があります。緊張を和らげリラックスさせてくれます。チョコレートを食べるとリラックスして気持ちが落ち着くというのは、このデオブロミンと、チョコレートの香りによるものといえるでしょう。

③ 便秘の解消

チョコレートも食物繊維が含まれていますが、より便秘の解消に効果があると言われているのが、「カカオプロテイン」の作用です。消化されにくいタンパク質で、小腸で吸収されず、大腸まで到達するので、便のかさ増しにつながると言われています。

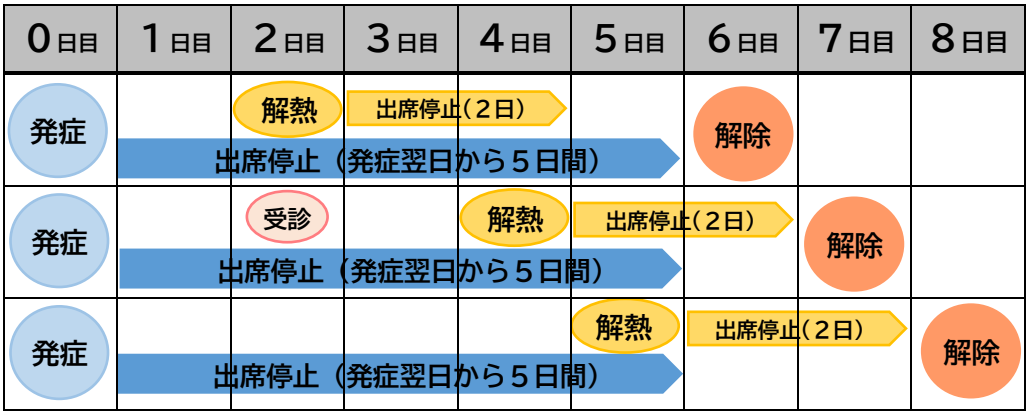
④ 美容効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、抗酸化作用があり、老化を進める活性酸素の発生を抑制する作用が期待できます。また、肌を守る効果もあり、シミやしわの予防にも良いと言われています。

出席停止期間を再確認！

◆ インフルエンザ

・・・発症日を０日目として５日経過し、かつ、解熱後２日経過するまで



2024年が、みなさんにとって健康で楽しい一年になりますように！