

保健だより

令和8年2月2日
羽生市立南中学校 保健室



お正月が来たと思ったら、あっという間に2月ですね。1か月の日数が少ないことから、「逃げる2月」ともいわれています。2月は何をしようと思っている間にも、時間はどんどん過ぎていってしまうということです。入試や進級、進学など「将来」に目が向く時期でもあります。健康管理に心がけて新しい一歩への準備を始めましょう。

第3回身体測定を行いました

★各学年の平均★カッコ内は9月との比較です。

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	159.1(+2.5)	155.0(+0.9)	48.2(+1.5)	46.1(+0.8)
2	164.0(+1.8)	157.3(+0.6)	53.0(+2.9)	49.4(+1.4)
3	168.1(+1.0)	157.0(+0.1)	57.0(+1.1)	50.7(+1.6)

体の成長について、気になることがある生徒、保護者の方はいつでも相談してください。



冬休み明け! 歯科治療率ランキング!!

クラスランキング★ベスト5

1位	1年3組	50.0%
	3年1組	50.0%
2位	1年1組	40.0%
3位	1年2組 2年2組、2年4組	33.3%

部活動ランキング★ベスト5

1位	陸上部	75.0%
2位	吹奏楽部	60.0%
3位	男子バレーボール部	33.3%
	女子バスケットボール部	33.3%
	男子卓球部	33.3%

全体の治療率は28.6%でした。夏休み明けの治療率より約20%下がっていました。3年3組と女子ソフトテニス部は、冬休み前に治療完了しました。まだ治療が済んでいない人は、今年度中に終わるようにしてください。

自分を大切にできていますか?

「自分を大切にしよう」という言葉を一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか? 周りから「自分を大切にしないで」と言われた経験がある人もいるかもしれません。自分を大切にするための第一歩。捉え方を変える『リフレーミング』について紹介します。

リフレーミング

同じ物事でも見方やとらえ方によって否定的な内容が肯定的に変わることをいいます。物事の捉え方を変えてみると、新たな考えや前向きな気持ちをもつようになるものです。

リフレーミングの例

置き換えたい言葉	リフレーミング後	置き換えたい言葉	リフレーミング後
あきっぽい	好奇心旺盛	あきらめが悪い	粘り強い
いいかげん	あまりこだわらない	うるさい	明るい・活発的
心配性	慎重	おしゃべり	社交的
おとなしい	穏やか	頑固	意志が強い
長続きしない	色々興味をもつ	イライラしやすい	感情表現豊か
調子に乗りやすい	雰囲気明るくする	八方美人	人付き合いが上手
優柔不断	周りの意見を尊重する	人に流されやすい	協調性がある

リフレーミングの例はたくさんあるので、自分でも調べてみてください。また、自分が置かれている状況のリフレーミングもあります。例えば、「提出日まで1週間しかない」→「提出日まで1週間もある」や「自分の意見を否定された」→「色々な意見がある」など前向きに捉えることで物事もスムーズに進み、自分に自信が持てるようになるかもしれません。

是非、実践してみてください。

「冬休み健康カレンダー」の宿題より、各学年の自己評価に書かれていたことを紹介します。

1年生

- ・歯みがきを毎日3回、しっかりできた
- ・生活リズムが崩れることなく過ごせた
- ・メディア使用時間が多かったため、読書などをして減らしていきたい

2年生

- ・朝食を毎日欠かさず食べることができた
- ・今年は受験生だと意識し、メディア使用時間を勉強時間に切り替えていきたい
- ・3学期健康に過ごすために、早寝早起きを心がけたい

3年生

- ・感染症対策を意識し、受験生として計画を立てた生活を心がけて過ごせた
- ・今回の冬休みは、1番勉強に取り組むことができ、時間を有効に使うことができた