



こんなふうに考えることない？

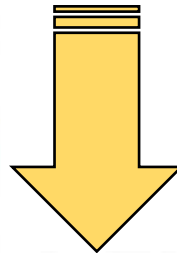


自分のことは自分がよくわかっていると思いがちですが、実はモヤモヤした気持ちの理由や、自分が今どんな「気分」になっているのかわかっていないことがあります。

また、ケンくんのように、気づかないうちに、悪く考えてしまう「考え方のクセ」が出ていることもあります。そのために、よくない方向に考えすぎたり、つらい気持ちになったり、あれこれ思い悩んでよくわからなくなったりしています。

そして、悩んだり、ストレスが大きくなっていることにも気づかないままに頑張ってしまうことで、体や心に負担がかかり、調子が悪くなってしまうこともあります。

自分の「気分」や「考え方のクセ」に気づくことで、モヤモヤした気持ちやよくわからない感情がすっきりして、気持ちが軽くなることにつながります。



ネガティブな思い込みを強め、嫌な気分を増やしてしまう考え方のクセは「ユガミン」と呼ばれます。「ユガミン」は全部で8匹。あなたも仲良しの「ユガミン」がいるかも！？

POINT

期末考査が終わり、一安心。「でも結果が…」
「受験が心配…」「部活でなかなか活躍できない…」
そんなあなたに贈る、

“幸せの『はひふへほ』”

- ★成果を求めすぎている人へ 『は=半分がいい』
- ★評価を求めすぎている人へ 『ひ=人並みがいい』
- ★何か特別なものを求めている人へ 『ふ=普通がいい』
- ★自己イメージを上げすぎている人へ 『へ=平凡がいい』
- ★頑張り過ぎてしている人へ 『ほ=ほどほどがいい』

時には考え方を修正してみることも大切です。



出典：マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニングブック 竹田伸也、2012、演義堂

活動報告



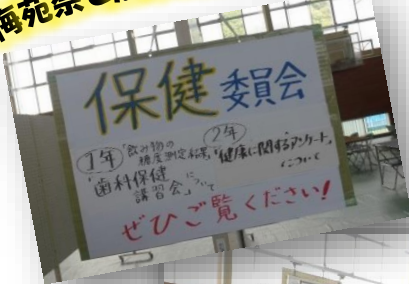
7月18日(木)
 歯科保健講習会
 「高校生からの歯周病予防」
 講師：渡辺歯科医院 渡辺一成 氏
 1年生保健委員

歯周病は大人だけかなるものではなく、子供にも身近に危険があるということを知って本当に驚きました。

自分はむし歯になりにくいので大丈夫だと思っていましたが、それが一番危険だとわかりました。

むし歯や歯周病に自分では気付けないこともあるようなので、定期的に歯医者に行こうと思う。

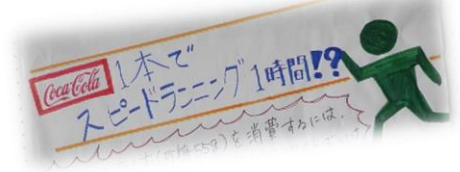
梅苑祭で展示発表しました!



飲み物の糖度測定
 1年生保健委員



保健室前に掲示してあります。ぜひご覧下さい。



「健康に関するアンケート」まとめ
 2年生保健委員



アンケートへのご協力ありがとうございました。

9月11日(水)
 第1回学校保健委員会

本校生の健康課題や学校生活の様子について、委員で協議しました。学校歯科医からは、歯周病について「本校生の約1割が予備軍なのは問題。歯周病は全身に影響を及ぼす(糖尿病や心筋梗塞など)。予防にまさる治療はない。」とのお話をいただきました。