




令和8年2月2日  
逢妻中学校 保健室 No.10  
【2月保健目標】  
心の健康を考える

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑うことは抵抗力を高めたりリラックス効果があったりと、実は健康にとっても良い効果があります。お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識して、心も体も元気に過ごしていきましょう。



## 「リフレーミング」で見方を変えてみよう！

「リフレーミング」とは、物事や人の性格、状況などを別の見方から捉え直すことを言います。見方を変えることで、悪く思っていたことの良い面に気付くことができ、気分や行動が変わってきます。自分の弱み、言われて傷ついた言葉、人との関係でのちやもやなどをリフレーミングしてみましょう。

うるさい	→	明るい 元気 	頑固	→	意思が強い 
周りを 気にして しまう	→	周りに気配り ができる 	すぐ決めら れない	→	慎重 
調子にのり やすい	→	周りの人を 楽しませよう とする 	おとなしい	→	控えめで おだやか 

## 寒いけれど…換気の徹底をお願いします！

1月に学校薬剤師の寺本先生に教室の空気をチェックしてもらいました。逢妻中の換気は十分できておらず、空気の汚れの指標である二酸化炭素の量が基準を超えたそうです。



- ・廊下側：教室の前の扉を**こぶし1つつ**開ける。  
天窓を少しずつ開ける
- ・運動場側：廊下側と対角線になる窓を**こぶし1つつ**開ける。

寒さは厳しいですが、感染予防のためにも換気を徹底しましょう。

## 女子トイレにナプキンを設置しました！

急に生理が始まってしまったなどの理由で、生理用品が必要になったときに使ってください。返却の必要はありません。みんなで大切に使いましょう。保健室には他の種類もあるので、困ったときは来てください。



## 「生理の貧困」を知っていますか？

お金の問題や、家族の協力がなくて生理用品が手に入らない人、生理への対処を知らず痛みや不快さで困っている人がいます。生理にかかわることで困ったり、不安になったりしていたら、一人で抱えこまずに周りの大人に相談しましょう。

