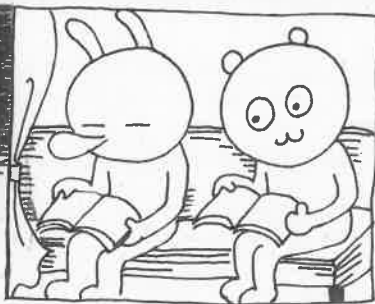


# ほけんしつ なう



令和5年9月29日  
川越市特別支援  
ほけんだより 学校

オススメ「ハコレダ」

季節は、秋になり、少しずつ夜が長くなっていきます。さて、何をしておすごしでしょうか...

## 人にケガをさせない、自分がケガをしない、そのためにできることは?

ケガをする原因(そうなった理由)は、こんなところに...

<p><b>体の調子が原因</b></p> <p>すいみん不足 えいよう不足</p>	<p><b>心が原因</b></p> <p>不注意</p>	<p><b>身のまわりの準備不足</b></p> <p>サイズのあてないうわばき</p>
--	-------------------------------	--

## あなたの安全は、だれが守る?

忘れものをした時、保健室からうわばきなど貸し出していますが、必ずしもサイズが合うものがあるとは、限りません。

## うっかりミスを減らすことが、あなたを

## ケガから守ります。

ケガの原因で多いのは、不注意と油断です。  
「ぼんやりしていた。」 「考えごとをしていた。」 「このくらい大丈夫だと思っていた。」  
が、ケガを引き起こしています。集中して、活動することがケガを防ぎます。  
そのために、自分で気をつけられることは、自分で気をつけましょう。

例えば、

<p><b>体の元気を保つこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 朝ごはんを食べる。</li> <li>★ 夜10時には、ふとんに入る。</li> <li>★ 部屋のあかりをけす。(おそくは夜11時までには)</li> </ul>	<p><b>心の元気を保つこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 困ったこと、気になることは</li> <li>信頼できる人に話してみよう。</li> </ul>	<p><b>身のまわりをひとのえること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ わすれものをしない。</li> <li>そのために、あなたができることは...?!</li> </ul>
---	---	---

# 受けとめ方を変えてみよう。

9月のSSTの時間にやりました。  
(人と関わりながら生きるためのコミュニケーションの勉強)

自分では、短所(苦手なこと)と**思**っていることも、受けとめ方や考え方を**変**えると、長所(強み、いいところ)に**早**変わります。(このことは、リフレーミングといいます)

あーあ、  
 おいらって...  
モヤモヤ



考え方を**変**えて  
 みては、どう?  
 こたえは、(ひと)  
 ではないよ。

たとえば、こんなふうに変えてみる...

- おこりっぽい。 → 感情が豊か。本気で考えている。
- すぐおしゃべりしてはう。 → 明るい。コミュニケーション力が高い。
- 人に相談できない。 → 責任感が強い。意志が強い。
- だらしない。 → おおらか。小さいことは気にしない。
- くよくよする。 → 心が繊細。細かいことに気がつく。
- 小凶んでばかりいる。 → 真剣にいろいろなことを考えている。
- まわりを気にする。 → 心配りができる。広い視野をもつ。

受けとめ方  
 を**変**える  
 というのは

受けとめ方をかえられたら、それは、あなたの「強み」です。ひとりだちの木に、**自分の強みを**はろう。

自分だけではなく、自分以外の人、出来事、物など、いろいろなところで使えます。例えば、こんなことありませんか...>

受けとめ方を変えるだけで  
 心が楽になることもあります。  
 小凶んだり、つらくなったりした時  
 思い出して、やってみてください。

