

2月の別名に「梅見月（うめみづき）」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目になる「令和」は、そんな梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いが込められているそうです。コロナウイルスに負けず寒さを乗り越えて元気に春を迎えたいですね。

そのためにも、毎日の体温測定などの健康観察はしっかり継続してください。今月も裏面に健康観察表を添付していますので活用してくださいね。2回目の緊急事態宣言の発令もあり、より一層新型コロナウイルス感染症への危機感は強まっているとは思いますが、恐るだけでは仕方ありません。もう一度自分自身の日頃の感染予防対策を見つめてみませんか。



- 毎朝、体温測定と健康観察をしていますか
- マスクは正しくつけていますか
- こまめに石けんでの手洗いやアルコールでの手指消毒はできていますか
- 食事中の会話は控えていますか
- 回し飲みや回し食べはしていませんか
- 教室の換気はできていますか
- ソーシャルディスタンスを意識した行動をしていますか



自分のこと好きですか??

“自分自身と向き合おう 自己肯定感診断チェック”を保健室の前の掲示板に貼っているのに気が付きましたか? みんなに自分の心と向き合ってほしいと思い、ここにも診断を載せました。一度したことがある人も、その時の心の状態によって診断結果は変わってくるので、もう一度診断してみてくださいね。次のABCの各項目にチェックをつけて、自分の今の心の状態を見つめてみましょう。

深く考えずに直感で
チェックをつけてみてね



自分はダメな人間だと思ふことがある??

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある?」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では [?] の数字はどれくらいでしょうか?

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてください。



自己肯定感診断チェック

- 自分のことが嫌い
- 素直すぎて騙されやすい
- 過剰に責任を感じる
- 失敗が怖い、いつまでも失敗をひきずる
- 他人の意見に振り回される
- 自分の意見を言えない
- 感情を押さえてしまう
- 自分でなく他人を尊重する
- 他人と比較して劣等感を持ってしまう

A 個

- 自分のことが好き
- 素直
- 責任感がある
- 失敗を恐れない
- 他人の意見に耳を傾けるが振り回されない
- 自分の意見を言える
- 感情をコントロールできる
- 自分も他人も尊重できる
- 他人と比較しない
- 褒め言葉を素直に受け取ることができる

B 個

- 自分のことが嫌いなことを認められない
- 素直になれない
- 無責任
- 失敗を認めず人のせいにする
- 自分に肯定的な意見は聞く
- 自分より下だと思ふ相手には意見を言える
- 感情をコントロールできない
- 自分は尊重できるが他人は尊重できない
- 他人と比較して相対的に自分は上だと自覚する
- 褒められるのが当たり前だと思う

C 個

Aが一番多い人は…

自己肯定感が低い

自己肯定感を高めるために

一日に1個、自分で自分を

褒めてあげよう！！

気になることがあれば

気軽に保健室に話をしに

来てください。

Bが一番多い人は…

自己肯定感は健全

この調子！！

Cが一番多い人は…

自己肯定感が高すぎる！

でもこれ、実は…

隠れ自己肯定感低め！？



○学校管理下の怪我で医療機関を受診した人へ○

次回のスポーツ振興センターの締め切りは2月19日（金）です。

まだ申請をしていない人は、今年度のケガは今年度のうちに！

進級する前に保健室へ書類を提出しましょう。

災害発生から2年を経過すると、時効となり申請できなくなります。

