



令和5年1月31日

中央区立日本橋小学校

校長

養護教諭

早いもので、2023年が始まってもう1か月が経ちました。まだまだ寒い日が続いています。これからの時期は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。寒さ対策と感染症対策の両立を目指して、手洗い・うがい・換気等を確実に行うとともに、寒くても体をたくさん動かして体温を上げ、免疫力を高めていくことが大切です。

### 寒さに負けず、正しい姿勢で！

寒いと、つい体が縮こまった姿勢になってしまいがちですが、そのような時こそ、正しい姿勢や歩き方を意識してみてください。姿勢良く正しい歩き方をすると、体の活動量もアップして代謝があがり、それだけで少し温かくなります。良い姿勢はやる気アップにも繋がるので、ぜひ一度お子様と一緒に、姿勢や歩き方について、他の人に見てもらったり鏡をみたりしながらチェックしてみてください。

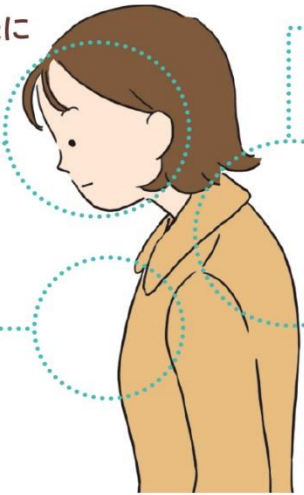
## 寒さに負けず 正しい 姿勢 と 歩き方

### 姿勢のチェックポイント

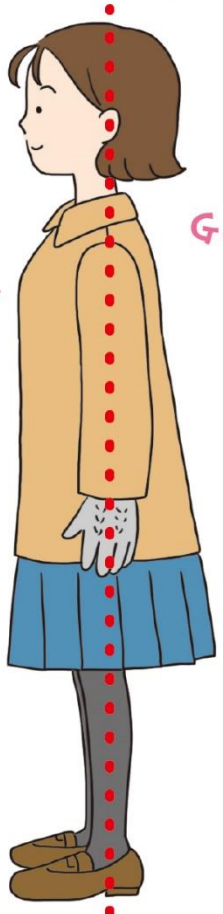
☑️ 顔がうつむき気味になっていないか

☑️ 肩や背中が丸まっていないか

☑️ 胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。

## 心の健康を考えよう

寒くて体が縮こまると、何となく心も重たい…そのように感じている子供たちもいるかもしれません。私たちの体と心には、強い繋がりががあります。体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、その反対に、悩み事や心配事があると、頭やお腹が痛くなってしまうことがあります。体と心はお互いに繋がって、どちらかが健康でないとつられてもう一方も健康でなくなってしまう傾向があるのです。

心の健康のためには、ストレスと上手に付き合っていく必要があります。

### ☆ストレスの仕組みとは？☆

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいこと等の様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、それによって起こる変化を「ストレス反応」と言います。



例えば、怒られて嫌な気分になる・落ち込む等といったことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気が出なくなる等、様々な影響が出てしまいます。

### ☆ストレスを溜めないためには？☆

- ・好きなことをする（音楽を聴く、本を読む等）
- ・体を休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入る等）
- ・友達やおうちの人、先生等に相談する



ストレスは誰にでもあるもので、完全になくすことは難しいからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。

また、自分に自信がなくなってしまった時や、嫌なことがあった時、「リフレーミング」をして、そのことについてもう一度考え直してみてください。新しい見方をしてみると、案外ポジティブに考えられることがあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うのも大切ですが、まずは「ストレスを感じない考え方」を工夫してみるのも、心の健康を保つ方法としてぜひ試してみてください。

## 「リフレーミング」してみましよう！

### あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

### 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い