

# ほけんだより 12月



令和5年12月14日  
京都市立松原中学校  
保健室

(お家の方にも見せましょう)

今年も残すところあと少しになってきました。みんなは今年はどうな年でしたか？

もう少しで冬休みです。楽しいイベントがあり、いつもと違う生活リズムになる時もあると思います。イベントの時は特別ですが、それ以外の時は、だらだらと過ごさないように心掛けましょう。

「早寝早起き・朝ごはん」の生活、そしてスマホなどメディアの使い方、見過ぎないように気をつけて、メリハリのある充実した冬休みを過ごしましょう。

## 冬休みの健康生活



## ～リフレーミングしてみよう！！～

みんな、保健室前の掲示板を見てくれますか？

今は『いいところ探し～リフレーミングしてみよう！！』という内容で掲示しています。

ある物事や出来事を、別の視点から捉え直すこと、見方を変えることをリフレーミングと言います。

思春期は、つい自分の短所に目が行きがちです。見方を変えれば短所は長所にもなります。色々な見方をして、自分や友達の良さを見つけて行きましょう♪

学校へ登校した時、下校前、休み時間。ぜひ見に来てね！！

