

ほけんたいり3月

令和3年度
3月25日
多田中学校
保健室
N.O. 11

参考文献

自分を変える「脳の習慣」
著者：宇都出 雅己

「できた」に目を向けていこう!!

「自分にはできない」と思うこの瞬間、

過去の経験 = 過去の「記憶」
(先入)

に引き張られていることがあります。

① 自分を変える = リフレーミング

例.) 人前でスピーチができない

前の自分はうまくできなかったけど、今の自分ならできるかも。

突然緊張から逃げたけど。

未知なことに挑戦して、経験がたまっていきます。

「できない」記憶を「できる」記憶に変えていけるのです!

② 「できない」の中に「できた!」は潜む

最初は言葉に詰まっていたけど、後はスラスラ言うことができた。

声は小さかったけど、言葉が通ることができた。

「私の小さな「できた!」は必ずあります!

③ 「全然できない!」の全然って?

例.) 算数や数学が全然できない!

1+1=?

2x2=?

どこまで極端な話だが... 一歩一歩にしかるな「全然」の中には、小さな単位の「できた!」は必ずあります。

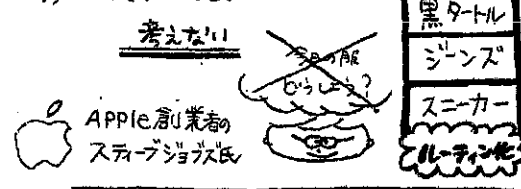
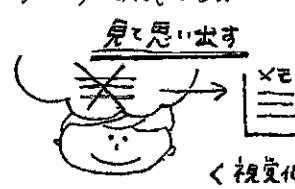
「記憶」とは、不思議なもので... 脳の神経回路は糸團目状になっている。

進む神経回路が変われば、思い出す記憶は変わります。

1つの「できた!」を思い出すと、「あの時もできた!」「この時もそうだった!」と華やか式に記憶が引き出されていきます。「小さなできた!」を積み重ねていくことで「できない記憶」の回路から、「できる」記憶の回路が回り始めます。

できない自分からできる自分に

「ワーキングメモリ」



実は... 容量がとて小さいのです。何かが入ると、脳は話の辻褄とすると、パニックしてしまいます。脳がフリーズ(一時停止)状態に。

ワーキングメモリに余裕をつくることは、

集中力・思考力アップとなり「できる!」の大きな力になります

多田中
保健室の
1年間

保健室の
利用件数
R3.4/6 ~ R4.3/11 累計
1470 件

体調がわるくて
来た人 **1050人**
一番多かった症状
頭痛 (281件)

① 頭痛 ② 腹痛 ③ だるさ
週の始まりと週の終わりをあらわすように、
2ヶ月間と全曜日の来室が多かったです。痛みによる体調不良も
多い印象でした。部活や習い事など忙しい日々を送っている
多田中学生が多いこともわかりました。また、睡眠不足や
エネルギー不足(食事や水分を取らない)が要因のひとつと
考えられる来室も多くみられました。自身のからだのこと、
生活習慣を振り返ってみて、どんな1年でしたか?

① 打撲 ② 痛み ③ 捻挫・突き指

1体育での授業によるケガの来室が多かったです。また、不注意や反動の
しな合の中で、思わぬケガにつながったけがも多かったです。
1人ひとりが、安心安全で過ごせる落ち着いた学校生活にしていきたいと思います。

学校から
病院受診 33件
骨折 20件
頭部打撲 16件

ケガの手当てで
来た人 **420人**
一番多かったケガ
打撲 (100件)

新学年に向けて
まずは...

2学期のペースで
1年間頑張った
自分を
ほめてあげて
しょう!

受診や治療が
まだの方は、
済ませて
おきましょう!

心とからだを
リフレッシュ!!
好きなことをしたり、体を
動かす時間を
とろう!

1人ひとりが、気持ち新たに良いスタートが切れますように☆