



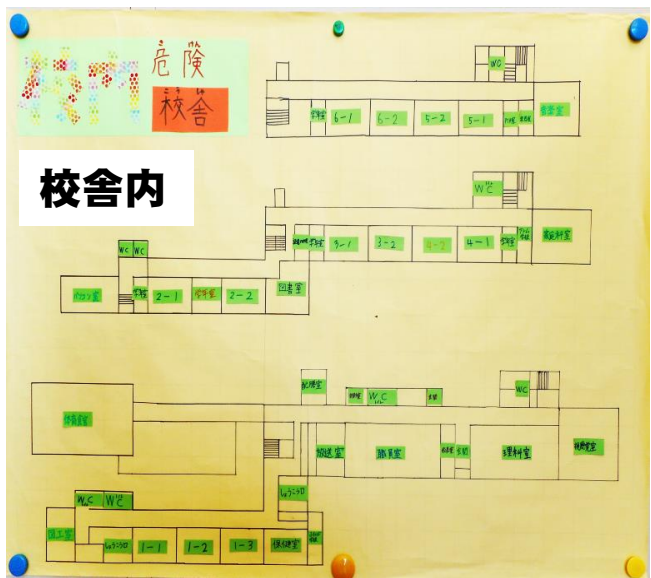
保健目標
目を大切にしよう

「暑い」から「寒い」へ・・・季節の変わり目です

夏の暑さもおさまり、これからは朝と夕方を中心に気温が下がる日が多くなります。長そでのシャツやカーディガンなどを半そでの上に一枚はあって、「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と調節しながら過ごせるといいですね。何をするにも気持ちのいい季節。体の調子をくずさないようにしながら、秋を楽しみましょう。

校内危険マップ完成!

保健委員会が校内危険マップを作りました。けがで保健室に来たときは、どこでどんなけがをしたのか、色別のシールをはってくださいね。



気をつけて! 登校から下校まで、**ケガをせずに迷路を進もう**

スタート! 登校

階段でふざけていて、**オツツツ...**

教室のドアで**パチン!**

遊具でふざけていて**ドスン!**

はさみをふりまわして**キヤー!**

ゴール! 下校

「危ないこと」を予想できるとケガはぐっと少なくなります

失敗しても落ち込んでも、悲しくてつらいことがあっても、いつか立ち直れる！

困難を乗り越える心の力を身につけよう (レジリエンス)



私たちは、失敗したり、事故や災害にあたり、親しい人と別れたりすると、とても落ち込みます。もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれませんが、しかし、実際には時間がたつにつれ、少しずつ立ち直り、心の傷もいやされてきます。それは、私たちが「レジリエンス」という落ち込みから立ち直る力をもっているからです。

「レジリエンス」とは、もともと、金属の板などが曲げられても元に戻ろうとする力のことを意味します。弾力のある金属の板が、曲げられても元にもどる様子をイメージしてください。ものがもつそのような弾力性を、私たちがもつ心の回復力に当てはめ、「レジリエンス」とよぶようになりました。

●災害から立ち直る人びと

地震や水害など、大きな災害が町をおそうと、初めはほとんどの人が絶望的になり、悲しみのあまり何もやる気が起きなくなったり、心を閉ざして周囲の人との関わりがなくなってしまうたりする人も出てきます。しかし、時間がたつにつれ多くの方は少しずつ立ち直り、もとの生活に戻るよう復旧、復興に向けて歩みはじめます。それは、人がレジリエンスという心の回復力を持っているからです。



