

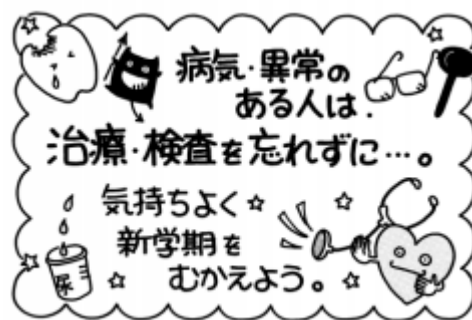
いよいよ長い夏休みがはじまります。ついつい気が緩んで生活が不規則になりがちですが、充実した夏休みにするためにも規則正しい生活を心がけましょう。また、元気に2学期を迎えられるよう個々の感染症対策も忘れずに！



健康診断の結果について

定期健康診断の結果、要受診と診断された人は、医療機関を受診するようにしてください。要受診の人へは「治療報告書」を配布しています。受診が完了したらお家の人に記入してもらい、受診結果を報告してください。

夏休みが受診のチャンスです！！夏休み中にしっかりと受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう！！



視力測定



視力が「0.7」以下の人へ「視力検診のお知らせ」を配布しています。視力は、黒板の字が見えにくいなど、学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は体調不良や倦怠感の要因になるとも言われています。また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」となっています。はやめに眼科を受診しましょう。

歯科検診



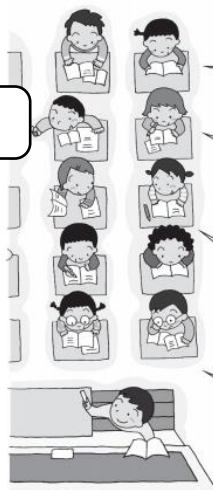
要治療歯「C」がある人へ「歯科検診のお知らせ」を配布しています。虫歯は、痛みを感じ始めたときには重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診できるようにしましょう。

よくあるご質問



Q 視力が落ちたらメガネ屋さんに行けばいいですか？

A メガネ店に行く前に、必ず眼科を受診してください。目の病気が原因で視力が落ちていないかチェックする必要があります。屈折異常なら近視かどうか確認してもらい、メガネをかけたほうがいいのかは検眼して、適切な度のメガネを処方してもらいましょう。



見え方のABCD

- A (1.0以上) のひとは**
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B (0.7~0.9) のひとは**
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C (0.3~0.6) のひとは**
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D (0.2以下) のひとは**
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

今年は7月に入っても比較的、気温の低い日が続きました。

身体が暑さに慣れていないうちは熱中症になりやすいので、気温や湿度の高い日には特に注意が必要です。

普段からのこまめな水分補給。運動時にはこまめな休息をとみましょう。



「気になる私」 見方を変える



自分の短所ばかり気になって、良いところを見失っていませんか？
自分や身近な人を悪い方向からばかり見つめてはいませんか？

例えば、

一つのこと集中するのが苦手で、途中で他のことに興味がうつってしまう“飽きっぽい”性格も



見方を変えると、

いろいろなことに**好奇心旺盛で、興味が広い性格**だとも言えませんか？
多くのことに**関心を持つことができる長所**とも言えます。



ちょっと見方を変えるだけで、コミュニケーションの仕方も変わってくるかもしれません。
普段から“決めつけない”を習慣にして、**客観的に感じる意識**を大切に過ごしてみませんか？

そこで、

「見方を変えるヒント」をご紹介します。

見方を変えてみよう！



リフレーミング（言い換え）辞典

いいかげん だらしない	→	おおらか こだわらない	うるさい さわがしい	→	明るい 活発、元気
あわてんぼう おっちょこちょい	→	行動的 すばやい行動	怒りっぽい カッとしやすい	→	感受性が豊か 情熱的
意見が言えない	→	争いを好まない 協調性がある	八方美人	→	協調性豊か 人付き合いが上手
こだわる 負けず嫌い	→	向上心がある がんばりや	向こう見ず	→	思い切りがいい 行動的
ずうずうしい	→	行動力がある 堂々としている	目立たない	→	ひかえめ 輪を大切にする
だまされやすい	→	素直、純粋 人を信じられる	いいかげん だらしない	→	おおらか こだわらない

“リフレーミング”とは、
物事を違う見方で捉え、
気分や感情をコントロールする方法です。



失敗を学びの機会に、
逆境を成長の機会に……。