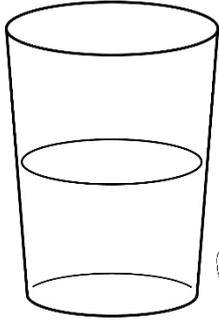


## リフレーミングって何だろう？

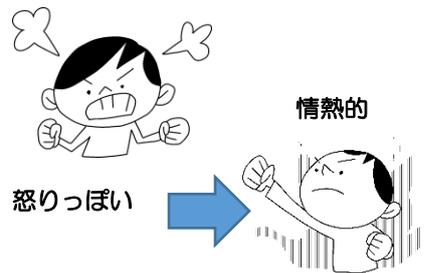
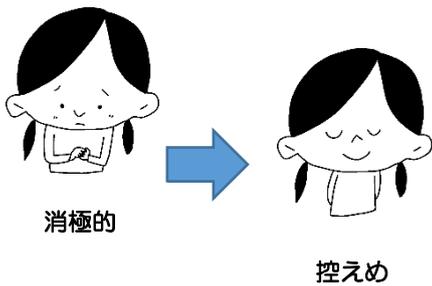
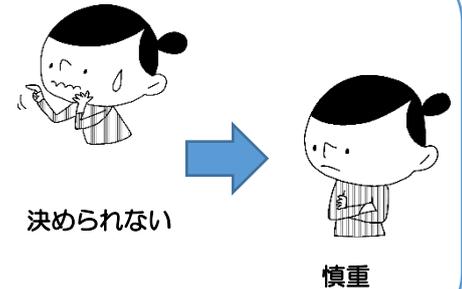
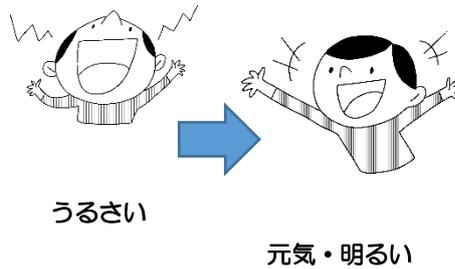


コップの飲み物を見てみなさんはどのように感じましたか？

「半分しか入っていない。」「半分も入っている。」などというように受け止め方によって気持ちが変わります。

自分の心の中で思っていることを、見方を変えて捉え直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで長所として見直すことができます！人間関係や、毎日のできごとに対しても自分の捉え方次第で大きく変わります。お互いに気持ちよく過ごすために、まず自分が受け止め方を変えてみてはいかがでしょうか。

### 短所をリフレーミングしてみよう！



他にも…

- 落ち着きがない→行動的！
- プライドが高い→自信がある
- 無口→相手の話を引き出す などなど

### 起立性調節障害 「増えている子どものめまい」

起立性調節障害とは、自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。症状は、朝なかなか起きることが出来ない、朝の食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立ちくらみなどがあります。症状は午前中が強く、午後から体調が回復することが多く、夜には元気になり、逆に目がさえて眠れないこともあります。

めまいを起こす原因疾患には、脳腫瘍、前庭神経炎、低血糖、不整脈、貧血などもあります。症状がある場合には早めに病院を受診しましょう。

参考文献：「養護教諭のフィジカルアセスメント②」千葉大学教授 北垣毅先生、「つだ小児科クリニックHP」 津田正彦先生他

## 心もからだも成長した体育祭★団長からのメッセージ★

3年生のリーダーシップのもと、各団が団結して一人一人が力を発揮できた「史上最高の体育祭」となりました。大きなケガや病気もなく無事に終わることができたのはみなさんの日々の真剣な練習のほかに体調もしっかり管理できたからではないでしょうか。次は合唱祭に向けても引き続き「手洗い、うがい、換気」などを実践してください。みなさんの心とからだの成長を応援しています！



### 黄団 団長 早川さん

黄団は3位と悔しい結果でしたが、僕は順位以上にもっと大切なこと、それはクラスのみんなや1、2年生みんなの温かさを実感しました。体育祭おつかれさま！



### 青団 団長 今淵さん

最高の体育祭になったのはみんなのおかげ。本当にありがとうございました。体育祭を通してみんなとの絆が更に深まったと思うので次の合唱祭もクラス一丸となって頑張りましょう。ワッショイ！



### 緑団 団長 小林さん

優勝を目指してきたわけではないけれど、みんなと協力して力を合わせたこと、全力で取り組んだことが体育祭の最高の思い出です。「蒼大、緑団のみんなが大好き〜！！」



体育祭でみんなの気持ちがひとつに！  
合唱祭に向けて全力投球！！

### 赤団 団長 山本さん

全学年の距離が縮まった「最高の体育祭」で終わることができました。そして先生、各団の団長、団員、みんなに感謝の気持ちでいっぱいです。今までで一番の思い出です。ほんとうにありがとう！



今井が優勝！  
北中のみんなありがとう♡

合唱祭は室内中心の活動となります。感染症対策をした上でクラスみんなの力を合わせて頑張りましょう！



合唱祭実行委員長  
佐久間さん