

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！



あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

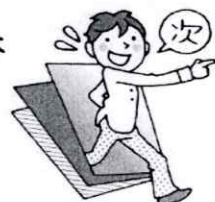
嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしでかけ上がって転んだりとすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときはスポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次は頑張ろう!!」と前向きに捉えられるようになりますよね！



保護者の皆様へ

心臓検診及び眼科耳鼻科検診は、今年度も島外医師になります。当日欠席した場合、25日(水)に他校で受けることになります。この日に受けられない場合は、別日(夏休み予定)になります。なるべく当日に受けられるようにご協力をお願いいたします。体調不良等による欠席の場合、症状の程度によってはその時間だけ登校してもらおう等のご相談をさせていただくこともあります。よろしくお願いいたします。

定期健康診断今後の予定

月	日	曜	検査項目	対象	時間	備考
5	24	火	尿検査 予備日	前回出せていない人	8時半までに提出	前日に新しい容器を配ります。前回の物は使いません。処分してください。
			心臓検診	1・3年 2年該当者	8:30～ 10:50	体育着を着用する。 静かに落ち着いて受ける。
			眼科・ 耳鼻科検診	全学年	13:50～ 15:40	検診の際、目や耳が隠れないようにする。耳掃除をしておく。
	27	金	歯科検診	全学年	9:30～ 11:00	朝、歯をみがいてくる。

1, 3年生及び2年該当の保護者の皆様、来週「心臓検診調査票」を配布します。記入の上、提出をお願いいたします。



参考: (株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」
(株)東山書房発行月刊誌「健康教室」