

にこにこ 保健室

雨の白が続き、心も体もなんだかすっきりしない感じですね。お天気にも変化があるように、心や体にもよい時やわるい時があります。雨でも晴れでも、自分の好きなことや楽しみを見つけて気分転換してみましょう！

がつ 10月の保健目標

ともだち 「友達のよいところを見つけよう」

「リフレーミング」って知っていますか？それは、見方を変えるとよいところが見えてくることです。リフレーミングで自分や友達の「よいところ」を見つけてみましょう！今日から、「そういう見方もあるかも！」と、自分にも友達にも、やさしい見方を増やせるといいなと思います。



リフレーミング

～ いつもの見方をちょっと変えるだけで、自分のよさが見えてくるよ ～

見方を変えてみよう！

「リフレーミング」って知ってる？



同じことでも、見方をちょっと変えてみると、今まで気づかなかった「自分のよさ」が見えてくることがあります。「これって、よくないところかも…」と思っているところも、見方を変えると、すてきな長所になるかもしれません。

こんなふうに見方を変えてみよう！

こんなところ	こんな見方もできるよ	こんなところ	こんな見方もできるよ
 あきっぽい	 いろいろなことに興味をもてる	 失敗が多い	 いろいろなことに挑戦している
 おしゃべり	 ひとと話すことが好き	 めんどくさがり	 もっと楽にできる方法を考えられる
 心配性	 よく考えてから行動できる	 泣き虫	 感じる心が豊か
 緊張しやすい	 真剣に取り組んでいる	 負けず嫌い	 あきらめずにがんばれる
 人見知り	 慎重に人と関われる	 忘れっぽい	 今を楽しむことができる
 落ち着きがない	 行動がすばやい・活動的	 静か	 ひとの話をよく聞ける
 マイペース	 自分のペースを大切にできる	 慎重すぎる	 安全をしっかり考えられる
 がんこ	 自分の考えをしっかりと持っている		

大切なのは「見方を変える」ことです。「短所をなくさなきゃ！」ではありません。「こんな見方もできるんだ」と気づくことです。自分のことも、友達のことも、ひとつの見方だけで決めつけないようにしましょう。



感染症に気をつけましょう！

9月28日に、愛知県に【インフルエンザ注意報】が出されました。例年よりも早くから流行し、これから本格的な流行の時期になります。手洗い・うがい、よく食べ、よく寝て、健康に過ごせるように気をつけていきましょう。また、体調の悪い時はなるべく早めに医療機関への受診をお願いします。

学校で流行しやすい感染症の出席停止期間です。ご確認ください。

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	×	×	×	×	○		
発熱	発熱	解熱	×	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○

コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

その他の感染症

- 百日咳：特有の咳が消失するまで、または、5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
- マイコプラズマ感染症：症状が改善し、全身状態がよくなるまで

