



令和3年2月1日  
喜来小保健室

今年は2月2日が節分です。節分は、季節の分かれ目という意味があり、立春の前日を節分として、1年の健康や幸運を祈ります。暦のうえでは春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き、手洗いうがい、マスクの着用など健康管理に気をつけましょう。

## 2月の保健目標

けんこう こころ からだ  
**健康な心と体をつくろう！**

### 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止について

県内の高校において、新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生し、さらなる感染拡大が予想されます。今まで以上に気をひきしめて、感染拡大防止に努めましょう。



- ◇ 毎日体温を測り、健康観察をする。発熱や咳などがある場合は休む。
- ◇ 「3密」、「大声」を徹底的に避ける。
- ◇ 学校の内外に関わらず、マスクを正しくつける。
- ◇ 手洗い、うがい、消毒をこまめに行う。
- ◇ 感染リスクが高まる「5つの場面」に特に注意する。

- ① 飲酒を伴う懇親会など
- ② 大人数や長時間の飲食
- ③ マスクなしの会話
- ④ 狭い空間の共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり



家庭内感染を防ぐため、ご家庭でもご協力をお願いします。

お子さま・ご家族がPCRを受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、必ず学校へご連絡ください。また、PCR検査の結果が判明した時もすぐにご連絡をお願いします。

## なおしたい自分？見方を変えたら...

自分の気になるところやなおしたいと思っているところ、友達の気になるところや苦手と思っているところ、誰にでも、こんな風に思うことがありますよね。見方を変えてみると、本当はいいところかもしれません。ものごとをちがう見方でみることを“リフレーミング”といいます。

### リフレーミングでいいところさがしをしてみよう♪

わるいところとして見ると	いいところとして見ると
おしゃべりがうるさい	元気でにぎやか
わがまま・自己中心的	自分の意志を大事にしている
自分の意見がない	相手に合わせるができる
短気ですぐ怒る	正義感が強く、真剣
おそい・にぶい	行動や発言の前によく考える
細かいことを気にしすぎ	細かいことにもよく気がつく
だらしない・いいかげん	こだわらずに前に進める
すぐいばる・命令する	リーダーシップがあり、頼れる
おせっかい	親切で気がきく
ものの言い方がきつい	素直に気持ちを表現できる
すぐメソメソする・泣き虫	優しい心の持ち主
ふざけてばかりいる	楽しむ気持ちをいつも忘れない
書いてみよう！わたしのいいところ	
↔	

保健委員会が保健室前にリフレーミングの掲示物を作成しました。ぜひ見に来てください。



見方を変えるだけで、心が楽になることもあります。悩んだり、つらいときには、「リフレーミング」を思い出して、ためにやってみてくださいね。