



ほけんだより



〇〇 見方を変えて 〇〇

いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない・・・そんな理由から、人間関係がどうなるか気になる人もいるのではないのでしょうか。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。「リフレーミング」とは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事の枠組みを外して、違う枠組みで見ることを指します。

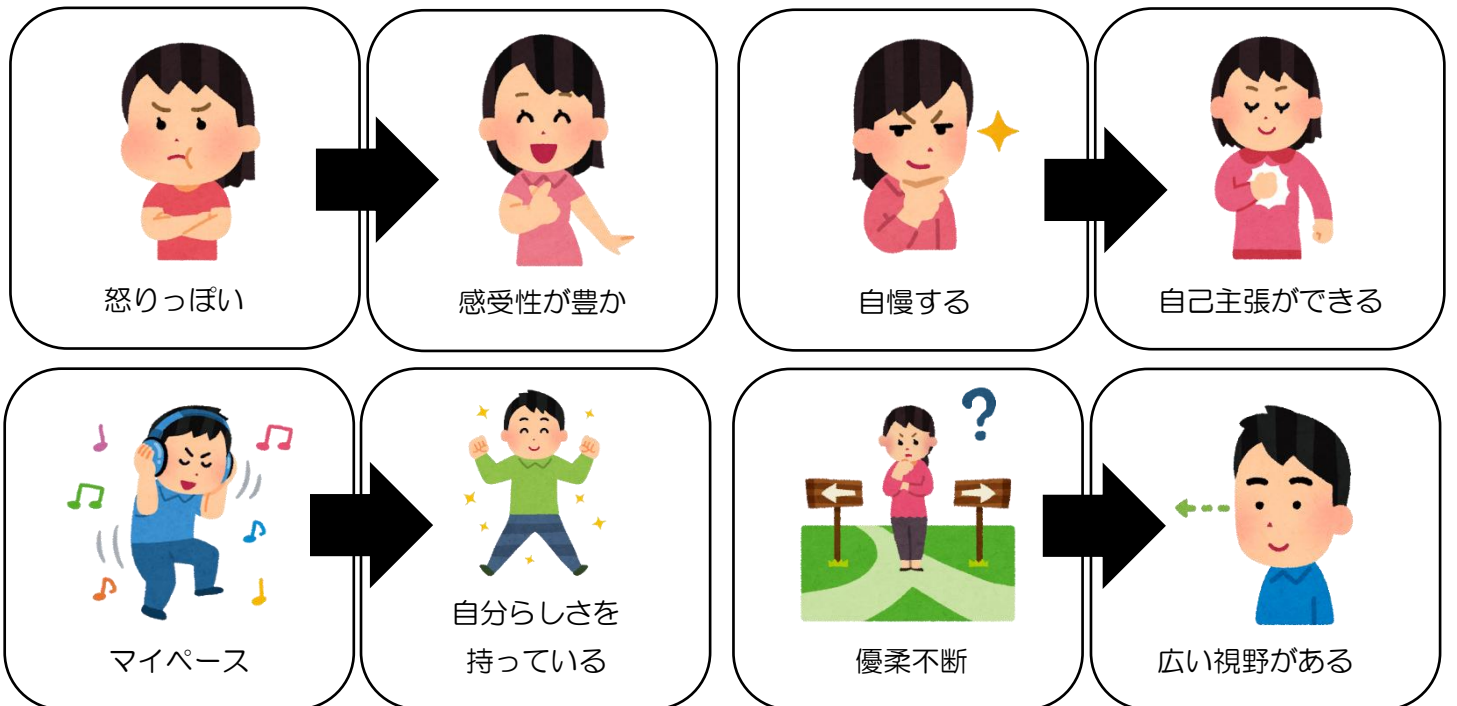
たとえば、

- 『うるさい』→『元気がいい』
- 『あきっぽい』→『好奇心旺盛』
- 『わがまま』→『自分の意見が言える』



と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば、長所としてとらえることができます。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく新しいスタートを切りたいですね。

★リフレーミング辞典★



*他にもさまざまなリフレーミングがあります。気になった人は、ぜひ調べてみてください。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

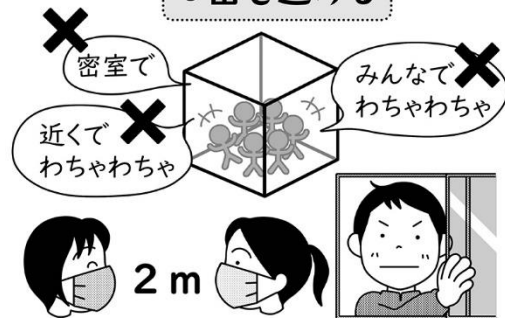
元気=大丈夫
ではない。



無症状なだけ
かもしれない。

屋外で距離が取れるときは
はずしても大丈夫です。

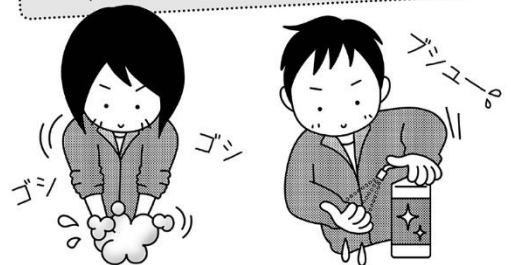
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

保健室からのお知らせ

■ 受診・治療をすませましょう

新学期が始まると、すぐに健康診断があります。むし歯の治療や視力の矯正はすんでいますか？その他、ケガや体調で気になる事がある場合は、時間のある春休み中に受診を済ませるようにしましょう。

■ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や部活動中、登下校中など）でのケガで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、まだ手続きが済んでいない場合は保健室に書類を取りに来てください。また、書類を受け取ったのに持ったままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。給付事由が発生してから2年の間に手続きがなかった場合は時効となり、申請ができなくなりますのでご注意ください。

スクールカウンセラー山崎先生の3月の予定

3月6日（土）、10日（水）15:00~17:00、13日（土）、
15日（月）、24日（水）26日（金）、29日（月）

