ほけんだより2月

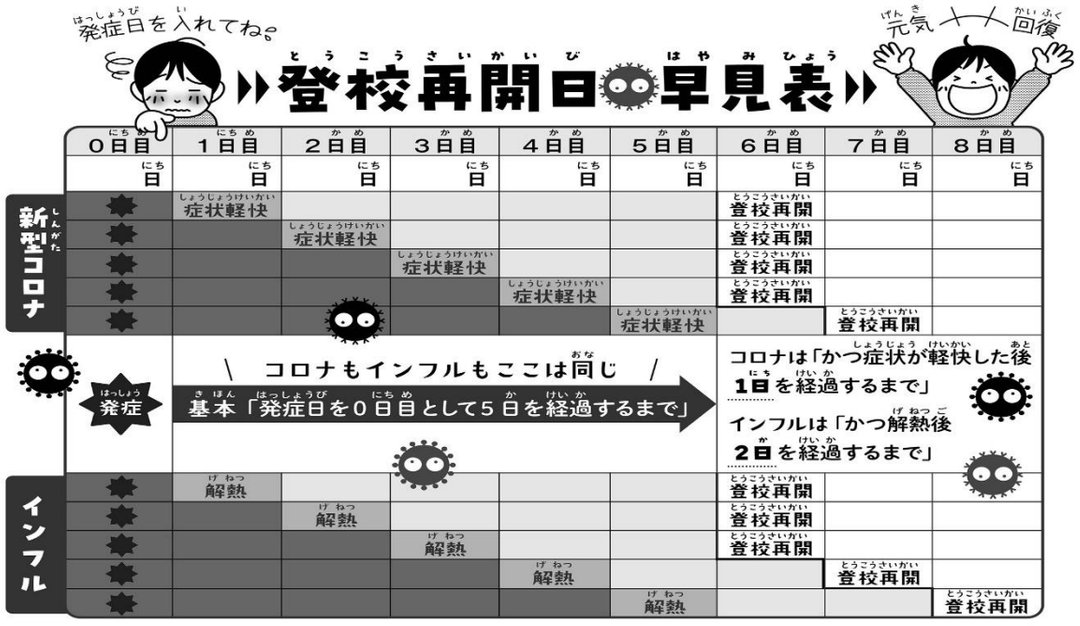
令和６年2月3日

河北中学校　保健室

保護者の方へ

インフルエンザ、新型コロナウイルスなど、感染症が流行しています。感染症になってしまった時の対応について、再度ご確認ください。また、感染症に負けないための対策、健康な生活リズムにつきましても、ご協力お願いいたします。

＊出席停止期間について



＊主席停止を伴う感染症の学校への報告について

インフルエンザにおける紙での欠席届が不要となりました。インフルエンザ・新型コロナウイルスでの出席停止の報告は、TETORU でお知らせください。

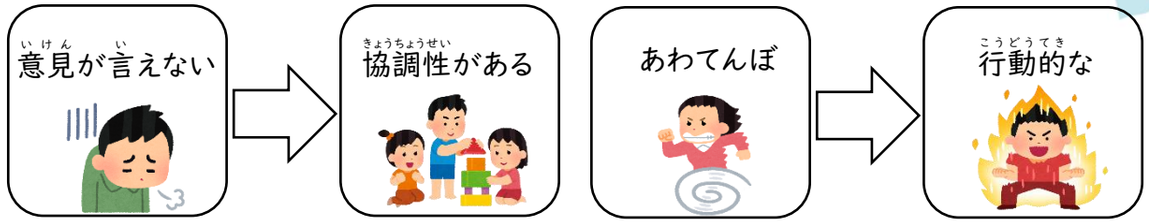
（TETORU入力例）

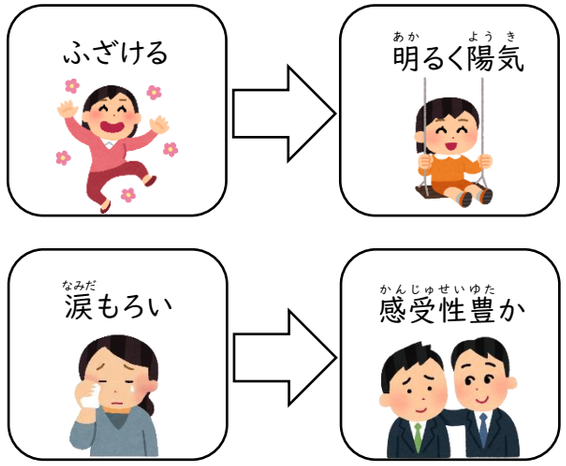
〇日に発熱し、□日に受診した結果、インフルエンザ A型でした。

△日まで出席できません。

♡「リフレーミング」 知っていますか？

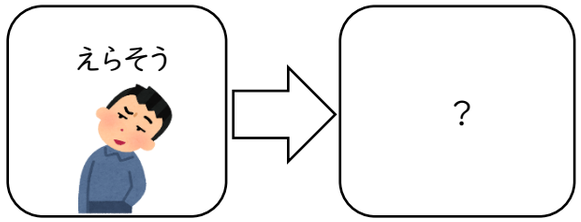
リフレーミングとは、物事や性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことをいいます。見方を変えることで、それまで悪く思っていたことの良い面に気づくことができ、意味や行動が変わってきます。



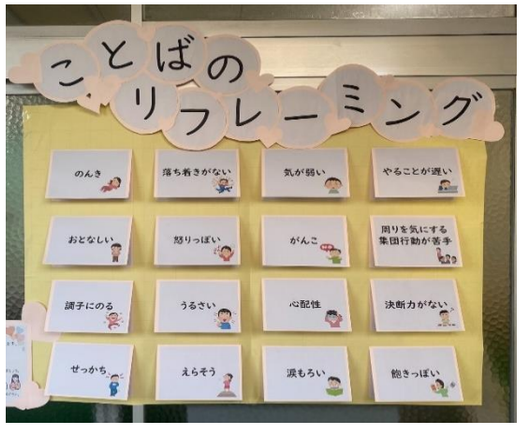


？考えてみよう？

「えらそう」をリフレーミングすると？



保健室前の掲示にヒントがあるよ！

マイナスのイメージ（短所）も見方を変かえればプラスのイメージ（長所）に！ リフレーミングで良いところをたくさん見つけると、自分にも周りにも優しくなれるよ。イライラしているときや、悩んだときにやってみてください。

保健委員会の活動でも、言葉のリフレーミングの掲示を作成しました！めくると委員さんが考えてくれたプラスのイメージが書かれています。見に来て、参考にしてみてください。