



インフルエンザの流行が身近になっています。新型コロナウイルス感染症もインフルエンザの予防もすることは同じです。手洗い、マスク、人ごみを避ける、換気です。

立春が過ぎ、暦の上では春が始まっています。まだまだ寒さは続きますが、身体だけではなく心も元気に過ごしましょう。

「あれ、おかしいな」と思ったら、病院を受診しよう!



自分を好きになろう!

やってみよう



① 自分を受け入れる



② 自分を励ます



③ 自分をほめる



④ 自分を大切に



⑤ 自分を信じる



⑥ 自分を愛する



⑦ 自分だけの時間をもつ



返し忘れないですか?

保健室で保冷剤、タオルなどを貸し出していますが、返していない人がいます。借りたものは必ず返しましょう。また、マスクも、保健室から渡した場合、新しいものを返してください。

リフレッシュタイムや体育などでマスクを外してなくしたり、落として汚したりしたのために予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。



『リフレーミング』してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

<リフレーミング辞典>

- おせっかい → 親切、気が利く、優しい
- うるさい → 明るい、活発、元気がいい
- おとなしい → おだやか、話をよく聞く
- 負けずばらい → 向上心がある、一生懸命
- マイペース → 自分らしさをもっている
- だらしない → おおらか、こだわらない

「自分にはいいところがないなあ」と悩んでいるあなた。いろいろなりフレーミングがあるのでやってみよう!!



たとえばコップに水が半分入っているとき...



同じことでも、見方や言い方を変えることで、感じ方が変わります。