

## 保健給食委員会で「心の健康」について考えました

先日、生徒会朝礼で保健給食委員長が話してくれたように、今月の委員会では心の健康について考えるため、自分の短所を他の人にポジティブな言葉に言い換えてもらうというリフレーミングを行いました。保健給食委員が実際に言い換えた言葉や感想をご紹介します。

自分は「自己中」な性格です。

↓言い換えると...

- ・自分に自信がある
- ・自分の意見を言える

自分は「物忘れをしがち」な性格です。

↓言い換えると...

- ・物を忘れがちと理解できている
- ・他に集中することがある

自分は「泣き虫」な性格です。

↓言い換えると...

- ・すぐリセットできる
- ・励まされた時に人の大切さがわかる
- ・次のステップにいきやすい

自分は「優柔不断」な性格です。

↓言い換えると...

- ・本気になったものに入り込める
- ・簡単に決めない
- ・一つのことを求めることができる

自分は「自分勝手」な性格です。

↓言い換えると...

- ・自分に自信がある
- ・自分のことを考えられる

自分は「ギリギリ」な性格です。

↓言い換えると...

- ・ギリギリな場面でも時間管理できる
- ・ギリギリな時にテキパキ行動できる

自分は「飽き性」な性格です。

↓言い換えると...

- ・いろいろなことを体験できる
- ・新しいことができる
- ・いろいろな感情に出会える

自分は「人に口出しするよう」な性格です。

↓言い換えると...

- ・他の人のことをよく見ている
- ・他の人のことを気にかけている

### 【感想】

- ・悪いような性格でも長所としてみられることに気付いた。
- ・人との関わりについてより深められた。
- ・優柔不断ですぐ決められないことが逆に良い結果を出せることもあると思えた。
- ・そういう捉え方ができるんだなと感じた。
- ・アドバイスをもらえた。
- ・とてもうれしかった。見方や考え方によって感じ方は違うと思った。
- ・自分に自信がもてるようになった。

保健室前掲示板にもリフレーミングの例を掲示しています。是非見てみてください。



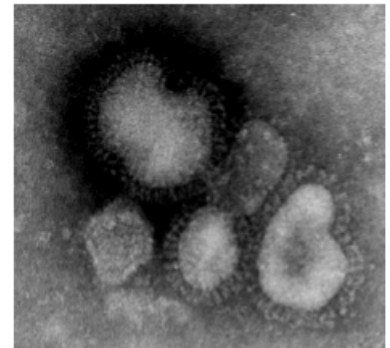
# インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

参考：福祉保健局

都内のインフルエンザ定点医療機関からの患者報告数（1/23～29）が増加傾向にあるようです。実際に文京区内の小学校でも学級閉鎖の報告がきています。今後、大きな流行に拡大する可能性があるため、新型コロナウイルス感染症と同様に注意が必要です。

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

## 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

## 3 予防対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の適度な加湿（概ね湿度50～60%）と換気を行いましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

感染症	新型コロナウイルス	インフルエンザ
出席停止期間	発症した後7日間経過し、かつ症状が軽快するまで。 * 7日間経過しても症状がある場合は10日まで	発症した後5日間経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。