

ほけんだより



令和2年12月10日 目黒区立第一中学校 保健室

“リフレーミング” 知っていますか？

「人によって異なる見方」を心理学的に応用したものが「リフレーミング」です。皆さんの中に自分の「決めつけ」や「思い込み」はありませんか？ある物事を別の視点から捉えることでプラスにもマイナスにも転換することができます。

人は、自分だけの価値観で物事の良し悪しをはかりがちですが、自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは長所に見えているかもしれません。家族、友人に対しての見方もリフレーミングすることで、イライラしたりクヨクヨしたりしなくなるかもしれません。自分や相手の悪い面ばかり目になってしまうときは、リフレーミングをして、自分や相手の長所を見つけてみましょう。今まで気付かなかった可能性を発見できたり、気持ちの切り替えが上手くいくかもしれません♪

短所に思える性格や特徴も→見方を変えれば長所に！

《 短 所 》

《 長 所 》

おしゃべり、うるさい	→	社交性がある、元気がいい、明るい、活発
頑固、意地を張る	→	芯が強い、意志が強い、信念がある、くじけない
しつこい		粘り強い、芯が強い、徹底している
だらしない、いいかげん		こだわらない、おおらか、寛大
わがまま		自分の意見が言える、自分に素直で自分の気持ちに正直
意志が弱い		人の意見を聞いて合わせることができる
優柔不断		じっくり考える、慎重
断れない		相手の立場を尊重する、やさしい
変わっている		味のある、個性的
目立たない		人に合わせられる、協調性がある
いばる、偉そう、勝ち気		自信がある、堂々としている、プライドがある、向上心がある、信念がある
おとなしい		穏やか、控えめ
細かいことを気にしすぎる		物事をまじめに深く考えられる
でしゃばり、目立ちたがり		積極的、自分を表現することが得意
のんき、マイペース、遅い		おおらか、冷静、自分のペースを大切にしている、信念・自分らしさを持っている
諦めが早い		気持ちの切り替えが早い
落ち込みやすい		まじめに考える、謙虚
短期、怒りっぽい		感受性豊か、情熱的
飽きっぽい		好奇心旺盛、チャレンジ精神旺盛、興味が広い
けじめがない		物事に集中できる
口下手		言葉を選ぶのに慎重



インフルエンザ 激減中、しかし油断禁物！

東京都の 11/2～12/6 のインフルエンザ患者数は 18 人です。昨年同時期は 9360 人でしたので、昨年に比べ 99.8% も減少しています。

インフルエンザ患者が激減したのにはいくつかの理由が考えられます。一つ目は、多くの人が新型コロナウイルス感染症の予防でマスクや手洗い等をしていること。二つ目は、渡航制限等による海外との人的交流の減少。三つ目は、インフルエンザの予防接種が啓発され多くの人が早期に接種したこと等が考えられます。

インフルエンザだけでなく、他の感染症（手足口病、感染性胃腸炎、水痘、流行性耳下腺炎等）も軒並み減少しています。多くの人の新型コロナウイルス感染症への予防が他の感染症の流行も減らしていると考えられます。

しかし、今のところ流行の兆候が見られないだけで決して油断できません。新型コロナウイルス感染症と同じように、ある集団や地域でインフルエンザ感染によるクラスターが発生すれば、あっという間に感染が拡大します。例年のインフルエンザ患者のピークは1月下旬～2月下旬頃です。予防接種を接種していない人は、今からでも接種しておきましょう。



予防接種をしても 100%インフルエンザを防ぐことができる訳ではありませんが、接種しない場合に比べて感染しにくいことや、感染しても症状が軽いことがわかっています。効果が十分効果を維持できる期間は接種後約2週間後から4～5ヶ月とされています。12月末までに接種ができるといいと思います。

手あらいのあとのぬれた手は？



保健給食委員がハンカチ調べを実施します!!

12/11(金)～17(木)の1週間!! ハンカチを持っていればメリットがたくさん!!

ハンカチってどんなときに必要?

*手をふくとき、汗をふくとき、雨などでぬれたものや汚れたものをふくとき、火災等の避難など

ハンカチを使うメリットは?

*手洗い後、手がぬれていると病原体・雑菌が付着しやすくなるためよく乾かす必要がある

*服などで手をふくと、せっかく手を洗ったのに雑菌がついてしまう

*自然乾燥させると自分の肌の水分や必要な油まで奪われ、必要以上に乾燥してしまう などなど

保護者の皆さまへ

2月18日(木)に開催を予定しておりました学校保健委員会ですが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、今年度は“中止”とさせていただきます。参加を考えていらっしゃる保護者の皆様、PTAサポーターの皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。