

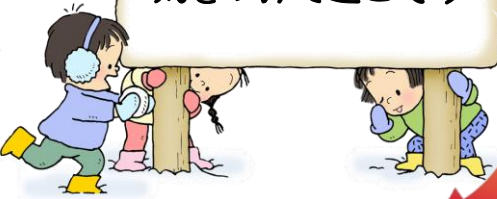
# ほけんだより 2 がつ 月

令和5年2月1日  
日立木幼稚園 小学校  
保健室

## 今月の保健目標

インフルエンザに  
気を付けて過ごそう

3学期が始まってあっという間に1ヶ月が経とうとしています。  
3学期はまとめの学期です。新型コロナウイルスに併せて今年はインフルエンザも流行しています。これまでの基本的感染予防をしっかり継続させながら、引き続き感染症に気を付けて生活しましょう。  
一日一日を大切にしながら、学年のまとめをしっかりと行いましょう。



## インフルエンザ流行中!

症状があるときには早めに休み、受診してください

- 37.5℃以上の急な発熱
- 強い悪寒、頭痛
- 全身の筋肉痛
- 咳が止まらない
- 目の充血

左の症状が複数当てはまる場合、早めに病院で受診してください。医師より、インフルエンザと診断された場合、学級担任までご連絡ください。

インフルエンザは「発症した後N5日を経過」  
しかつ「解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」が出席停止期間となります。下の表を参考にしてください。

## 出席停止期間

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	👤	👤 解熱	👤 1日目	👤 2日目	👤	👤	👤 登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	👤	👤	👤 解熱	👤 1日目	👤 2日目	👤	👤 登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤 解熱	👤 1日目	👤 2日目	👤 登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤 解熱	👤 1日目	👤 2日目	👤 登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤 解熱	👤 1日目	👤 2日目	👤 登校OK

## 思いを伝えよう!

友だちのよいところを見つけて伝えよう!

みなさんは“リフレーミング”という言葉を知っていますか？リフレーミングとは、ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をする事で、気分や感情を変えることです。たとえば、コップに半分だけ入っている水を見て「水がもう半分しかない」と思うかもしれませんが、「まだ半分も入っている」と考えることもできます。このように同じ物事でも自分がどのように見るかで感じ方が変わることがあります。つい、ネガティブに物事を捉えてしまっていないか？物事の“よさ（いいところ）”にどんどん目を向けていけるといいですね！

## やってみようリフレーミング!

見かた・考え方を変えてみよう。

リフレーミングとは？

たとえば...



どんなことでも見かたや考え方を変えれば「よいところ」がある!  
前向きな見かた・考え方をする練習がとっても大切!

## リフレーミングにちょうせんだ!

◎ リフレーミングをすると、どんなふうに見かたや考え方を変えられるだろう。  
☐ に言葉を入れられたら昇降口にあるカエルのカードで確認してみよう!

- 泣きむしだな ⇒
- うるさいな ⇒ みんなを盛り上げようとしてくれているんだね
- がんこだな ⇒
- おとなしいな ⇒ おちついていて大人っぽいね
- かわっているね ⇒ みんながもっていない特別なよさをもっているんだね
- あわてんぼうだな ⇒ すばやく動くことができるんだね
- あきっぱいな ⇒
- ふざけているな ⇒ まわりを楽しみ気持ちにしてくれるね