

ほげんだより ②

令和8年2月19日(木)
調布市立調布中学校
保健室

インフルエンザB型を中心に、まだまだ感染症が流行しています。報道でも取り上げられているように、1シーズンに二度警報基準を超えるのは、1999年に現行の統計開始以来初めての事です。一方で、これからの時期に気になるのは花粉症…という人もいないのでしょうか。感染症や花粉症の予防対策で共通しているのは、「持ち込まない、身体に入れない」ことです。ぜひ意識してみてください。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても 水分補給 だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は 体を温める
- ③ 十分な睡眠 をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を 払い、手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の 外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を つけない

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



風邪・花粉症共通
おすすめ対策

その1 湿度は40~60%!

- ウイルスが過ごしにくい
- 花粉が空気中を舞いにくい



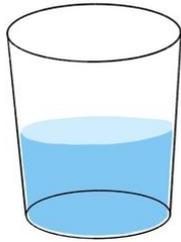
その2 部屋に持ち込まない!

- 上着は玄関に入る前に叩く
- 帰宅後すぐに手洗いうがい



突然ですが…

コップの水を見て、あなたはどのように思いますか？



コップに半分入った水を見て、「残り少ない」と捉えるのか「まだたくさん残っている」と捉えるのかで、気持ちの持ちようが変わりますよね。

同じものを見ていても、見方が変われば感じ方も変わってきます。

リフレーミングとは？

物事の見え方・捉え方（フレーム）を変え、違う視点から見ることです。短所や不安も、捉え方を変えることで、長所や期待に変えられるようになります。

こんなときにおすすめ！

- ◆ 前向きになりたいとき
- ◆ 自分に自信を持ちたいとき
- ◆ 嫌なことが起きてしまったとき
- ◆ 落ち込んでいる友達を励ましたいとき



リフレーミング辞典

元の言葉	リフレーミングした言葉
飽きっぽい	⇒ 好奇心旺盛
しつこい	⇒ 粘り強い
消極的	⇒ 周りを大切に
強引	⇒ リーダーシップがある
おとなしい	⇒ おだやか、話をよく聞く
怒りっぽい	⇒ 正義感が強い、感受性豊か
気まぐれ	⇒ 物事にこだわらない
些細なことに悩む	⇒ 細かいことに気が付く
緊張しやすい	⇒ 場の空気が読める

ここに例を出したものは、ごく一部です。

みなさんがリフレーミングしたい言葉は何ですか？やってみた結果や、やってみただけ分からない言葉があれば、ぜひ教えてください。



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
 嫌い バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

