

# 12月 ほげんだより

日を追うごとに寒くなってきましたね。今年は寒くなるのが遅かったのがインフルエンザの流行も遅れるかと思いきや... 今年は何年よりも早くからインフルエンザが流行しているのを知っていますか？

## GLOBAL SOCIETY



その理由としてグローバル社会において海外との交流が盛んになってきていることや、地球温暖化により日本が熱帯化していることなどがあげられています。いずれにしても自分の健康は自分で守る!! という意識を持って対策が必要がありますね。



西中も現在のところ流行の兆しは見られませんが早目の予防に努めよう! 登校前の健康チェック、普段の生活スタイルの見直し、うがい手洗い、換気!!



ひとりひとりが意識して予防に努め  
この冬を元気に乗り切ろう!

インフルエンザは発症後5日を経過した後、解熱後2日も経過がまだ出席停止です。

## これはインフルエンザ?

- ① のどが痛い
- ② くしゃみ、鼻水が出る(出る)
- ③ のどが出る
- ④ 頭が痛い
- ⑤ 強い寒気がする
- ⑥ 関節痛がある
- ⑦ 強い倦怠感、疲労感がある
- ⑧ 38℃以上の熱がある
- ⑨ 身の回りインフルエンザが流行している



チェックが複数つくほどインフルエンザの可能性アリ!! 特に⑤~⑨に当てはまる人は要注意です。速やかに医師の診察を受けましょう。



☆インフルエンザは出席停止です。発症日などは医師と相談してください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

|                           | 発症日  | 発 症 後 |        |        |        |        |        |        |      |
|---------------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|                           |      | 0日目   | 1日目    | 2日目    | 3日目    | 4日目    | 5日目    | 6日目    | 7日目  |
| 例1<br>発症後1日目に解熱した場合(最低基準) | 発熱   | 解熱    | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 |        |        |      |
|                           | 出席停止 | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |      |
| 例2<br>発症後2日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱    | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 |        |        |      |
|                           | 出席停止 | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |      |
| 例3<br>発症後3日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱    | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |        |      |
|                           | 出席停止 | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |      |
| 例4<br>発症後4日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱    | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |      |
|                           | 出席停止 | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |      |
| 例5<br>発症後5日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱    | 発熱     | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |      |
|                           | 出席停止 | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能 |

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

☆インフルエンザの診断された場合は学校へ連絡をお願いします。

何かとバタバタ忙しくなる時期...  
捉え方や考え方によって心にゆとりを



## リフレーミング

リフレーミングというのは物事を見る視点を変えたり、別の枠組み(フレーム)で見直してリフレ前向きな意味を伝えるコミュニケーションスタイルのことです。

たとえば  
 このように コップ半分の水も  
 “もう半分しかない”と捉えるか  
 “まだ半分ある”と捉えるか...

この2つの捉え方の違いがわかりますか?  
“まだ半分ある”の方が明るく気持ちにもゆとりが出ませんか?

では いろんな言葉をリフレーミングしてみましょう!

- ♡ ロ下手 → 聞き上手
- ♡ あきっぽい → 好奇心旺盛
- ♡ 意志が弱い → 柔軟性がある
- ♡ 強引 → リーダーシップがある
- ♡ ハガ美人 → 社会的
- ♡ 騒がしい → 元気、明るい
- ♡ 優柔不断 → 思慮深い
- ♡ おとなしい → 温和、優しい
- ♡ 意地張り → くじけにくい
- ♡ 暗い → 落ち着いている
- ♡ こどわる → 信念が強い
- ♡ 計画性がない → 臨機応変
- ♡ 変わっている → 個性的、流されない
- ♡ 鈍感 → 何が何でも進まない
- ♡ すぐに怒る → エネルギーがある
- ♡ わがまま → 自主主張できる
- ♡ 落ちつきがない → 興味津々
- ♡ がんこ → 意志が強い

ほげなど...

ネガティブなイメージの言葉をリフレーミングして  
ポジティブな言葉に変換してみること  
少し優しく穏やかな気持ちになれますか?



余裕がなくて焦ったりイライラしそうになったら  
ふう〜と一息ついて、このことを思い出してみてください。

