



愛知高校保健室  
2023年2月1日

寒い日が続いていますね。3学期が始まって約1ヶ月が経ちました。生活リズムは整ってきたと思いますが、そろそろ疲れが出てくる頃です。ときにはリラックスして、心を休める時間を作れるといいですね。

## インフルエンザについて知ろう！

今年は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザも流行しています。インフルエンザの症状は、新型コロナウイルスと似ている点が多いため、注意が必要です。また、インフルエンザと新型コロナウイルス同時にかかる「フルロナ」に感染した人もいます。引き続き、感染対策、健康観察を続けていきましょう。

### インフルエンザの症状

- 頭痛
- 発熱 (38℃以上)
- 全身の倦怠感
- 咳
- 喉の痛み
- 鼻水
- 関節痛・筋肉痛



### インフルエンザの出席停止期間は、 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	→	解熱	→	→	→	登校可	→
3日間	発熱	→	→	解熱	→	→	登校可	→
4日間	発熱	→	→	→	解熱	→	登校可	→
5日間	発熱	→	→	→	→	解熱	→	登校可

## 「リフレーミング」で気持ちを切り替えよう

コップに半分入った水を見たとき、みなさんは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものでも、捉え方次第で大きく印象が変わります。このように、物事を見るとき枠組み(フレーム)を変えて別の視点で捉え直すことを「リフレーミング」と言います。



### 長所と短所は捉え方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、長所と捉え直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方を心がけてみましょう。

#### 短所

- 頑固
- いい加減
- 落ち着きがない
- 神経質
- 飽きっぽい

#### 見方を変えてみた例(長所)

- 意志が強い、自分を持っている
- おおらか、細かいことにこだわりのない
- 活動的、元気がいい
- 繊細、清潔、心配りができる
- 好奇心旺盛、切り替えが早い



### ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

### 自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

### メンタル トレーニング

### そのストレス、 軽くなるかも!?

### 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

### 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪