



保健だより

No.11

令和4年 2月10日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



保護者の皆様には、毎日の健康観察等、感染対策にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しており、市内小・中学校では休校や学年閉鎖、学級閉鎖が出ています（詳細は多摩市ホームページでご確認ください）。本校では今のところ学級閉鎖等はありませんが、オミクロン株は感染力が強いため、今後校内で流行する可能性もあります。引き続き、以下の点についてご協力をお願いいたします。

◆毎日検温・健康観察をし、健康観察表に記入して忘れずに持たせてください。

◆発熱や風邪症状のある場合や、ご家族に同様の症状がある場合は、登校を控えてください。

- ・いつもと体調が違うときは、登校を控えてください。
- ・発熱等体調不良の状態から回復した場合、症状がなくなった翌1日は自宅で様子を見てください（医療機関で登校可能と判断された場合を除く）。

◆ご家族に発熱や風邪症状等、何らかの症状が見られる場合や、ご家族・お子さんがPCR検査を受けられる場合は、速やかに学校にご連絡ください。（PCR検査の結果も速やかにご連絡ください。）

◆お子さんが学校で具合が悪くなった場合は、早めにお迎えをお願いしています。ご協力をお願いします。

◆マスクはなるべく感染予防効果の高いもの、お子さんのサイズに合ったものをつけさせてください。

不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクの順に感染予防効果があります。

マスクがずれて鼻や口が出ないように、サイズの確認をお願いします。



～花粉症の対策～

花粉の季節がやってきました。対策をして、少しでも症状がひどくならないようにしましょう。また、症状が出る前に早めに治療を開始するのがおすすめです。



ぼうし・マスク・メガネで
防ぐ

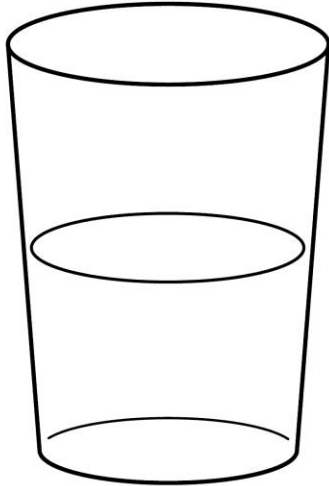


ツルツルした素材の服を着る



外から帰ったら、玄関で花粉を
払い落とす

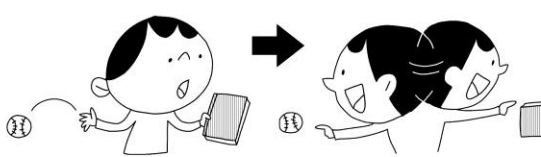
「リフレーミング」って何だろう？

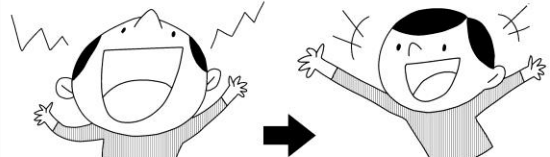


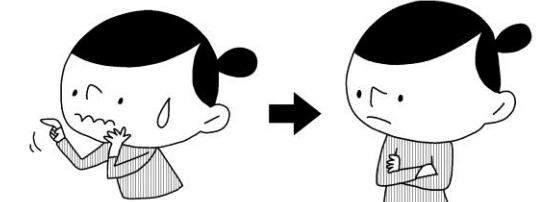
コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？

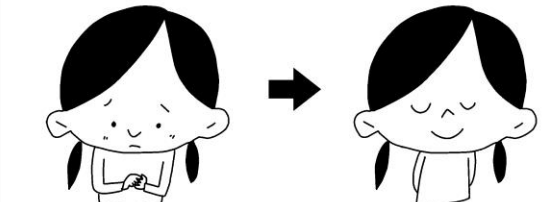
自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

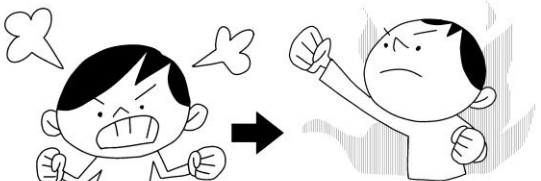
短所をリフレーミングしてみよう！

 あきっぽい → 好奇心でいっぱい

 うるさい → 元気・明るい

 なかなか決められない → しんちょうだ

 消極的 → ひかえめ

 おこりっぽい → 情熱的だ

ほかにも

- ・ 落ち着きがない → 行動的だ
- ・ プライドが高い → 自分に自信がある
- ・ 無口 → 相手の話を引き出す

★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみよう。