



ほけんだより

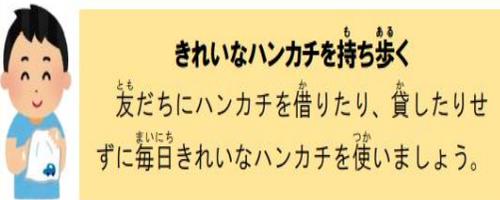
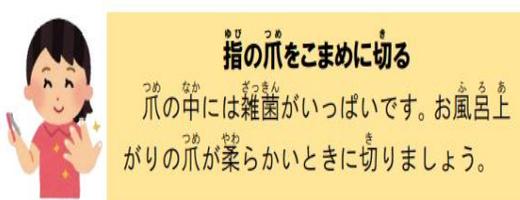


第21号 令和4年2月22日 保健室

こよみの上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？今年度もあと少し。毎日を元気に過ごせるよう、手洗いやうがいなど、今まで気をつけてきたことを、これからも続けましょう。

冬の感染症に注意！

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎…
手洗いが予防につながります。



《家の外でも中でも感染症予防！》



リフレーミング

リフレーミングとは、自分の物事の見方を変える事です。
見方を少し変えるだけで、今よりも自分が好きになれるかもしれません。例えば…？

<p>落ち着きがない</p>	→	<p>行動力がある</p>	<p>ネガティブである</p>	→	<p>しんちょうである</p>
<p>気がよわい</p>	→	<p>やさしい</p>	<p>自分が短所だと思っている事も見方を変えれば長所になります。 リフレーミングの考え方をしているとき、時に前向きになれるため、上手に活用してくださいね。</p>		

★「ほっと」コミュニケーション★

☆感謝の気持ちが伝わりやすいのはどちらかな？

<p>あ…うん…</p>	<p>忘れ物を届けてもらった場面で</p> <p>かさを忘れていたよ。</p>	<p>ありがとうございます。持ってきてくれてありがとうございます。</p>
<p>相手は「余計なことをしたかも」と不安になってしまうかもしれません。声が小さかったり、無表情だったりすると、感謝の気持ちが伝わりづらいことがあります。</p>	<p>相手の目を見て、笑顔で言うと、感謝の気持ちが伝わります。「ありがとうございます」という言葉と共に、自分の気持ちも伝えられると、相手はさらに嬉しい気持ちになりますね。</p>	

誰でも「ありがとうございます」と言われたら、嬉しい気持ちになりますね。小さなことでも「ありがとうございます」と感謝を伝えることで、お互いに気持ちよく過ごせることができます。まずは身近な人へ「ありがとうございます」を忘れずにつたえられると良いですね。