

# 保健だより



令和3年3月23日  
明和県立高等学校 保健室



新たなステージへ踏み出す時期がやってきました。春は別れの季節であると同時に、新しい自分や環境と巡り会う季節でもあります。1年後、どんな自分でありたいですか？

目標とする自分の姿に近づくためには、今の自分にできる小さなことから始めてみるのが大切です。どんな些細なことでも、積み重ねていくことで、いずれ皆さんにとっての大きな力となるはずです。1歩1歩、着実に歩いていってくださいね。

また、新しい環境へ向かって踏み出す前に、今年度やり残したことを片付けたり、身の回りや自分の気持ちを整理したりして、スッキリとした状態でスタートできるようにしましょう！



👁️ 見方を変えて 👁️

## いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。たとえば

『うるさい』→『元気がいい』  
『あきっぽい』→『好奇心旺盛』  
『わがまま』→『自分の意見が言える』

と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。



★もっと！リフレーミング★ 様々な角度から物事を捉えてみよう！

『人に合わせる』⇒【人の考えを尊重できる・協調性が豊か 等】

『なれなれしい』⇒【物おじしない・人付き合いが上手 等】

# 今年度の保健室の様子

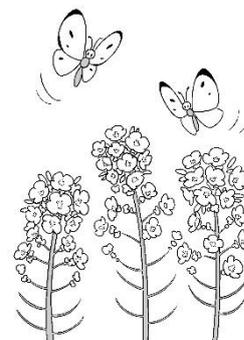


新型コロナウイルス感染症対策による一斉休校で幕を開けた令和2年度。不要不急の外出自粛、マスクの常時着用、3密を避けての生活など、異例尽くめの1年間でした。

約3ヶ月間の長い休校期間があったため、学校再開時には、生活リズムが乱れて体調を崩す人や、学習面・学校生活等に不安を抱いた人もいたようでした。学校行事や様々な活動にも制限がかかったこともあり、なかなか新しい環境に馴染めない…と話す人の姿もありましたが、今の皆さんはどんな様子で過ごしているのでしょうか？

こうして1年間を振り返ってみると、今まで当たり前に行ってきたことが当たり前ではなくなり、多くの場面で変化があったように思います。学校生活の中では、1年を通して感染症対策として様々なことをお願いしてきましたが、ご家庭での対応も含めてご理解とご協力いただき、ありがとうございました。

世間では今、【感染の第4波】という話題が出てきています。私たちにできることは、自分ができることを継続していくことです。これからも、自分の体調管理や感染症への対策を心がけ、日々できることを考えて続けていきましょう。



## 健康状態記録の方法が変わります！

すでに実施している人も多いと思いますが、今年度「健康状態記録表」を使用して行っていた健康状態の記録が、【BLEND】というシステム上で登録する方法に変更となります。現在実施している登校前の検温及び体調の記録は、次年度も継続して行っていくしますので、毎日忘れずに記録をお願いします。



また、4月1日（木）～7日（水）までは、システムの都合でログインできない状態となりますので、終業式に配付する「健康状態記録表」に記入し、始業式当日から改めて BLEND 上で登録をするようにしてください。



項目1 ※ [編集] [削除]	今朝の体温を入力してください。 0~100 ℃
項目2 ※ [編集] [削除]	今日の体調について、当てはまるものを選択してください。 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感(だるさ) <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> おう吐・下痢 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 関節痛 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 異常なし ※体調に問題がない人は「異常なし」を選択してください。
項目3 [編集] [削除]	家族に体調の悪い人はいますか？ <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ