

ほけんだより12月

松橋支援学校
保健室
平成29年12月1日

寒くなってきましたね。かぜやインフルエンザが流行する時期です。元気に過ごすために、「早寝早起き朝ご飯」の生活リズムと手洗い・うがいを心がけましょう！せき・くしゃみと一緒にウイルスも外に出ます。せき・くしゃみがでる人はマスクをしましょう！朝、熱があったり、体調が悪いときは病院を受診しましょう。病名が分かったら学校に連絡をお願いします。



「かぜかな？」と思ったら…

●ゆっくり休む



はや早くねて、すいみんを十分に！

●体をあたたかくする



あせ汗でしめった下着はとりかえて！

●栄養をとる



しょうか消化のよいあたたかいものを！

●水分をこまめにとる

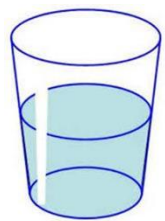


だっすいじょうたい脱水状態にならないよう注意！

こうとうぶせいかつほけんたいいくいんかい
高等部生活保健体育委員会でリフレーミングにとりくみました。

みなさん、リフレーミングという言葉を知ったことがありますか？

リフレーミングとは今までと見方を変えることです。



たとえばコップ半分の水があるときに
コップ半分しかなくていやだなという考え方から
まだコップ半分もあってよかったと考え方をかえることです。



生活保健体育委員会では自分で短所と思っていることも見方を変えて長所になるよう、リフレーミングカードを作りました。カードは保健室の前の廊下に掲示してあります。みなさんも時間があるときに見てください。

めんどくさがりや



こまかいことに
こだわらない



うるさい



あかるい・活発



みなさんもリフレーミングを上手に使って自分のことや友達のことを大切にしてください。