

# 保健だより

高岡中学校 保健室  
NO.10



明けましておめでとうございます。2026 年もどうぞよろしくお願いします。  
冬休みは健康で安全に過ごすことができましたか？ ぜひ冬休みのエピソードをたくさん聞かせてくださいね。

## 「うまくきたえて」風邪予防！

高岡中学校で、インフルエンザが 12 月に流行りました。まだまだ油断はできませんし、感染性胃腸炎・コロナウイルス感染症などにも注意が必要な季節です。体調がよくない時は、早めの休養と医療機関への受診をしましょう。



### うんどう

寒さに負けず運動をしよう！  
運動後は汗の始末を忘れずに。



### たっぷりすいみん

早寝早起きをしよう！睡眠を適切にとると、体と脳と心の疲れが回復するよ。



### ますく

場面や体質によって素材を選び、効果的なつけ方をしよう！



### えいよう

一日 3 食、栄養バランスのよい食事をとろう！特に朝食は一日のエネルギー源で、大切だよ。



### くうきの入れかえ

暖房の使用で部屋が乾燥するよ。換気や加湿を心がけよう！



### てあらい

石鹸をつけて、指と指の間や手首まで丁寧に洗おう！清潔なハンカチの持参も忘れずに。

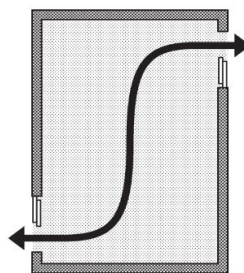


### きよりを保つ

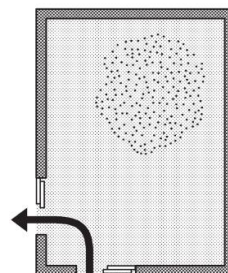
人混みを避けることを意識しよう！

## 効果的な換気の方法

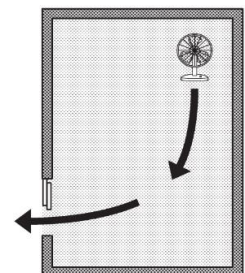
効果的な換気の方法は、2 か所以上の窓を開けて、空気の通り道をつくることです。ただし、近いところの窓を 2 か所開けるだけでは、狭い範囲しか換気できず、空気があまり流れない部分ができてしまいます。サーキュレーターや扇風機などで、空気の流れを作ることが大切です。



対角線上に窓を開けて換気（2 か所以上）



近くの窓を 2 か所開けても空気があまり流れない



1 か所または近くの窓しか開けられない場合は、扇風機やサーキュレーターで空気の流れを作る

# Let's リフレーミング！

これから3年生は受験、2年生は自然教室、1年生は職場体験に向けての準備があります。高岡中のみなさんは、日々様々なことに頑張っている分、壁にぶつかることもあるかもしれません。そんな時、「リフレーミング」をしてみتهはいかがでしょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。

## 「リフレーミング」ってなあに？



半分しかない＝**不足**    半分もある＝**十分**

あなたは左のコップを見て、「水が半分しか入っていない」と思いますか？それとも「水が半分も入っている」と思いますか？考え方次第で気持ちは変わってきます。このように、リフレーミングとは「物事のフレームを変える」という意味から発展し、「物事の見方を変える」という意味で使われています。どんな出来事も前向きに捉えられることができるようになりますと素敵ですよ。

また、自分の短所だと思っていることも、長所として感じることもできます。



同じ事実でも意味が変わる！  
リフレーミングで世界をポジティブに



	リフレーミング前	→	リフレーミング後
出来事編	試合に負けた…悔しい		自分やチームの課題が見つかった
	怪我をしてしまった		これを機にのんびり過ごそう
	なりたい役になれなかった		他の役のよさを見つけられるかも
	友人とクラスが離れた		新しい友人が見つかるチャンス
性格編	頑固だ		意志が強い
	なかなか決められない		慎重だ
	飽きっぽい		好奇心でいっぱいだ
	落ち込みやすい		感受性が豊かだ
チャレンジ			

見方を変えるだけで、こんなにもポジティブになります！



ぜひ自分でも試してみてください。