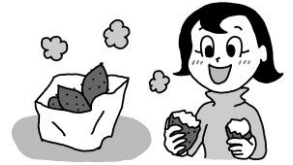


# らぽーる

令和4年11月2日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



朝晩はすっかり寒くなり、気温がぐんと下がる日も増えてきました。日が暮れるのも早くなり、いよいよ季節は冬ですね。冬といえば風邪やインフルエンザが流行する季節ですが、新型コロナウイルス感染症も加わり、より十分な予防対策が必要です。新型コロナウイルス感染症において以前のような緊張感は薄れてきているように感じますが、予防意識は薄れないよう、ここでもう一度気を引き締めましょう！引き続き、手洗いや換気など予防対策へのご協力をお願いします。

## 毎朝の健康観察入力できていますか？



毎日、健康観察を入力してくれている人もいれば、入力を忘れていた人も見られます。毎日の健康観察は、自分自身の体調の変化を把握することができるだけでなく、体調が悪い時には無理な通学を控えるなど、一人一人が他者への感染リスクを自覚することで感染拡大防止につながるという大切な役割もあります。

毎朝家で検温し、登校前に入力しましょう(毎朝8:30まで)。土日や欠席した日、遅刻の時も欠かさず入力してください。万が一、家で検温するのを忘れた場合は、校舎1号棟2階および2号棟1階にあるサーモグラフィーカメラで検温し、結果を入力してから教室に入りましょう。

朝の時点で熱があるときは無理せず休みましょう。学校に来てからも、いつもより体がだるい・調子が悪い・気になることがある時は保健室へ相談しに来てください。



## STOP コロナ・インフルエンザ

### もう、お済みですか？



新型コロナウイルスやインフルエンザの予防には、ワクチン接種が有効です。予防接種を受けると、病気にかかりにくくなるだけでなく、重症化しにくくするという効果もあります。

ただし、予防接種は副反応(副作用)が怖いという人がいるかもしれませんね。保護者とよく相談し接種するかどうか決めてください。



今月のスクールカウンセラー来校日  
4日(金)・10日(木)  
17日(木)・(24日(木))

勉強・部活動・友人関係…。学校や家庭の悩みなど、悩みは尽きないと思いますが、すっきりしない気持ちを相談できていますか？一人で悩まずに、相談してください。相談したい人は、人権厚生課の先生や保健室の先生、周りにいる先生等に申し出てください。

# マイナス思考から抜け出すには？

Aさんが用事で返事できなっただけなのに・・・



Aさんから返事が来ない。  
なんで・・・!?

物事を自分にとって悪い方向に考えてしまう「マイナス思考」は、  
無意識な「心の癖」が原因なのかもしれません。

## マイナス思考になりやすい「心の癖」

### <一般化のし過ぎ>



Aさんから返信がもらえないくら  
いなら、きっともう誰からも返信  
がもらえない・・・

1つ悪いことがあると、全部悪いことだと思っ  
ていませんか？

### <白黒思考>

すぐに返信をしない  
Aさんは悪い人だ！



物事を「白・黒」「良し・悪し」「好き・嫌い」  
など、二者択一で考えていませんか？

### <べき思考>



SNSの返信は早くするべき！

「～すべき」「～すべきではない」と考えると、  
他者との違いや失敗を受け入れづらくなります。

### <自己批判>

返事を返しにくい内容を送った  
私、最悪！



何でも自分のせいだと思わなくてよいのです。

### <心の読み過ぎ>



私のことを迷惑って思ってる  
に違いない！

相手のことは相手に聞かないと分かりません。

### <先読みのし過ぎ>

Aさんは、この先ずっと私と連  
絡をとりたくないのかなあ...



根拠がないのに悲観的な結論を出す必要はあり  
ません。



返信が遅くても、嫌われ  
ているとは限らないよ  
ね。今、忙しいだけかも

心の癖を直すと、前向きに！

マイナス思考から抜け出せずにつらくなるのは、常にマイ  
ナスに考えてしまう「心の癖」が原因なのかもしれません。

「心の癖」が強い場合、柔軟な考え方ができず、前向きに  
考えられなくなります。

「心の癖」に気づいて修正していくと、気持ちが少し前向  
きになっていきます。