



2022. 12. 1
池田小学校
保健室

もう12月ですね☆いよいよ2022年もあと1か月で終わります。この1年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか(^-^)? たくさん楽しかった思い出や成長があったと思います。気持ちよくしめくりができるように、体と心の健康に気をつけて生活しましょう♪ひとまず明日は山の学習なので、よくねて朝ごはんもしっかり食べてきてくださいね!!

12月1日は世界エイズデー

●エイズってなんだろう??

エイズとは、「HIV (ヒト免疫不全ウイルス)」に感染することによって起こる病気です。数年～十数年くらいはほとんど症状がありません。しかし、だんだんと“免疫”という体を病気から守るシステムが弱くなってしまいます。今のところ、完全に治す薬がなく、必要以上にこわがられるなど病気が正しく理解されず、まちがった情報や知識から差別が生まれています。コロナウイルス感染症が流行りはじめたときもそうでしたが、最も怖いのは差別やへん見です。HIVは感染する力が弱いので、ふだんの生活の中でうつることはありません。他人事だと思わず、正しい知識をもつことから始めましょう!



“レッドリボン (赤いリボン)” は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

こんな行動ではうつりません!



イラスト引用元:「健康教室」2022年12月号

12月5日~9日は校内人権週間です!

校内人権週間に合わせて、保健室の掲示板をかえました!

今回のテーマは「リフレーミング」です。リフレーミングを知っていますか??

リフレーミングを簡単に言うと、『ものごとをネガティブではなくポジティブにとらえよう!』という考えのことで、自分では短所だと思っていることも、考え方を変えてみると長所にもなります。自分に自信がもてるきっかけになるといいですよね!

～ やってみよう! ～

例) 自分の意見を言えない



例) 人の話を聞くのが上手

あきっぱい



おおざっぱ



自分で書いてみてね!



保健室の掲示板にもいろいろなリフレーミングの例があるので見に来てね!

～保護者の方へ～

この冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が心配されています!

基本的な感染対策の徹底・体調不良時の備え・早期のワクチン接種などご家庭でできる対策をお願いいたします。学校でも引き続き、手洗いや換気などを徹底し感染予防に努めていきます。