



2016.2.3 百合丘高校 保健室

## リフレーミングという言葉を知っていますか？

リフレーミング (reframing) とは、ある枠組み (フレーム) で捉えられている物事の枠組みをはずして、違う枠組みで見ることを指します。心理学では自分の悪いところも捉え方によっては良いところであるなど、考え方を変換するという意味で使われています。

### みなさんもリフレーミングしてみましょう！！

短所	リフレーミングすると
優柔不断	じっくり考えることができる
あきらめがはやい	切り替えが早い、好奇心旺盛
わがままでと言われた	自分の気持ちに正直、素直
いばる、指図する	周囲の世話ができる、自信がある
細かいことを気にする	物事を真面目に深く考えられる
落ち着きがない	活発で行動力がある
時間にルーズ、行動が遅い	細かいことにこだわらない、自分のペースを大事にできる

自分に当てはまるものはありましたか？短所だと思っていたところも、実は良いところだったと気づくことができただけでしょうか？自分に自信を持って自分自身を認めてあげてください。保健室にリフレーミング辞典があるので気になる人は見に来てください。

あっという間に2月になりました。2月4日は立春で、春の始まりの日です。寒い日は続いていますが、春が少しずつ近づいています。梅の花なども咲く頃です。花と同じように、みなさんの日ごろの努力も花咲くといいですね。



## 環境衛生検査結果速報！

1月14日にみなさんが使っている教室の空気と明るさを調べました！その結果…

	二酸化炭素濃度	基準値(1500ppm以内)との比較
Aクラス	3000ppm	基準値の2倍！！
Bクラス	2000ppm	基準値の1.3倍
Cクラス	1500ppm	基準値ギリギリ



### この結果が意味することとは…？

これは**ずっと同じ空気が教室内に留まっている**ということ、つまり…  
**ウイルスや細菌が教室内にたくさん留まっている**ということです。

最近では**インフルエンザや感染性胃腸炎も流行してきています**。  
本来は1時間6回換気することが推奨されていますが、それではあまりにも寒いので、**最低でも1時間に1回は換気して下さい**。換気すると教室は冷えますが、体を動かして温める等の方法をとって対処しましょう。空気がきれいになると、感染症も広がらないし、頭もすっきりして、勉強の効率もアップします。



### 有効な換気方法は…？

**風の通り道を作ることが大切**です。窓を一枚だけ開けても換気はできません。  
**複数の窓を開けて、廊下のドアも開けましょう。**

**1時間に1回、休み時間の10分間**を使って換気して下さい。

