

# 保健だより 11月号

朝晩冷えてきましたね。そろそろ風邪が流行りそうな気候です。  
風邪や胃腸炎などの感染症に十分気をつけましょう。大切なことは、  
うがい、手洗い、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などです！



また、今年は“風疹”<sup>ふうしん</sup>という病気が流行しています。下記の要点をチェックしてみましょう。

- 大人がかかると重症化する。妊婦がかかると子どもに難病や失明など障害が残る可能性がある。
- 30～50代の男性で流行。この世代は、風疹の抗体がない人が多い（かかりやすい）
- 潜伏期間が2～3週間。その後ポツポツや熱が出る。
- 自覚症状がない場合もあり、知らないうちに周りにうつしている可能性もある。
- 予防接種で予防できる。(MRワクチンなど) \*母子手帳を見てみよう

11月16,17日は 栃農祭 です！！

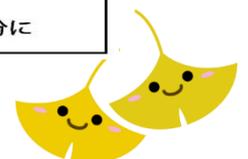


11月16日は栃農祭の校内公開、17日は一般公開です。

2年生を中心に調理を担当する生徒も多くいますが、これからの季節はノロウイルス(感染性胃腸炎)が流行する時期になります。

食中毒予防のために、手洗いをよくしたり、食材の温度管理や手袋をしての清潔操作が大切です。普段の調理実習とはちがい、お客様に販売するものですので、十分注意して調理に当たって下さい。

## 食品を扱うとき・調理するときの注意



## 心の「めがね」を変えてみると…😊

皆さん、ひとりひとり個性が違って、いろんな性格の子がいますね。

金子みすずさんの“わたしと小鳥とすずと”という詩の中に出てくる『みんなちがって、みんないい』という言葉が私は大好きです。自分や周りの人の短所のことで悩んでいる人も多いと思いますが、短所と思うところは見方を変えれば長所とも受け取れます。たとえば、私は心配性ですが、見方を変えれば慎重だということです。これをリフレーミングと言います。

いつもとちがう見方ができると、心が少し軽くなるかもしれません。下の表を見てみてください。自分に合った言葉が見つかるとうれしいです。

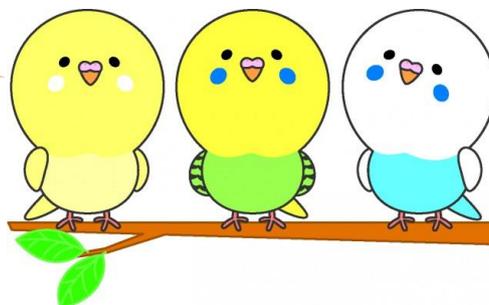


## リフレーミング辞書

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にた ちたい	いばってる	自分に自信がある、 堂々としている

あなたいい色してるわね



みんな同じ色なんてありえないわ、だって鳥だもの