





*保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

高総体直前になりましたが、体育部の皆さん体調は万全ですか？気温も湿度も上昇してきましたので水分、栄養補給に気をつけて、また、ケガの無いように全ての力を出し切ってください。応援に行く人たちも、水分補給を忘れず、安全に気をつけながら仲間の健闘を見守りましょう！

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間が変更になりました！今後は、濃厚接触者の取り扱いはありません。同じく、発熱・風邪症状、家族の発熱等による出席停止扱いもなくなりましたので注意してください。また、インフルエンザの感染者も出ています。下記を確認して間違いのないようお願いいたします。学校感染症に感染し、出席停止となった場合は、『**出席停止に係る証明書**』と**処方箋**など、病院受診したことを証明できる書類の提出をお願いします。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間 令和5年5月8日～

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日間経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症後1日目に解熱	発熱等の症状	解熱他 							
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後4日目に解熱	発熱等の症状					解熱他 			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に解熱	発熱等の症状					解熱他 	症状軽快 1日目 		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

*季節性インフルエンザは、「発症後5日間、かつ解熱後2日」の出席停止期間となります。

長所が見つかるリフレーミング！

リフレーミングってなに？

ものごとの「見かた」を変えること。
自分の悪いと思っているところも見かたを変えると良いところになりますよ。



まわりの人について
も、リフレーミングす
ると、苦手だと思っ
ていた人の長所が見つ
るかもしれませんよ。

リフレーミングのワザ

- わがまま → 自己主張ができる
- 切り替えができない → 集中力がある
- 人の言うことを聞かない → 自分の意見をもっている
- だらしない → おおらか
- 落ち着きがない → 元気

