



新座総合技術高等学校
保健室
平成30年4月27日

WARNING!

ゴールデンウィーク出かける人は気をつけて！
沖縄で麻疹(はしか)流行中

WARNING!

現在、沖縄を中心に麻疹(はしか)の感染が拡大しています。4月上旬には、沖縄で感染した患者の1人が一時埼玉県に滞在していたことが分かっています。麻疹(はしか)は、医療が進歩した現在であっても、死に至るケースもある重大な疾患です。感染が拡大しないよう、以下のことに気をつけましょう。

■症状

初期症状は、発熱(38℃前後)、咳、鼻水、目の充血、目やに等です。その後、口の中の粘膜に白いぶつぶつ(コプリック斑)が現れ、いったん熱が下がりますが、すぐに体に発疹がでかはじめ、39℃以上の高熱となります。

はじめは風邪のような症状のため、麻疹(はしか)であることに**気づかず感染拡大**させてしまうことがあり、注意が必要です。

■感染経路

空気感染・飛沫感染・接触感染です。

感染力が非常に強く、わずかな時間、同じ空間にいただけでも感染する可能性があります。

■潜伏期間

約10~12日

■予防接種

皆さんは定期予防接種で2回受けているはずの世代ですが、何らかの理由で接種していないこともありますので、**予防接種歴をきちんと確認しておきましょう。**

■受診する際の留意事項

麻疹(はしか)が疑われる症状があった場合は、**必ず受診前に医療機関に連絡し、医療機関の指示に従って**早急に受診してください。
また、受診の際は、**周囲に感染を拡げないよう公共交通機関の利用は避けてください。**



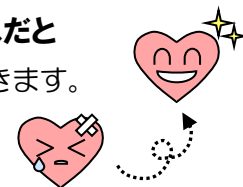
進学・進級から1ヶ月。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、ストレスも感じるものです。新しい環境や人間関係の中で、心が肩こりのようにかたくなっていませんか？
心のコリをほぐすヒントをひとつ紹介します。

* * *

同じ物事でも、人によって受け取り方や感じ方が異なります。

物事のとらえ方を少し変えるだけで、**マイナスだと
思っていることもプラスに解釈**することができます。

これを「リフレーミング」といいます。



例えば、自分や他人の「性格」。

こんなところが嫌だ！ → こんなよいところがあるんだ♪ に
変換してみませんか？

【リフレーミングの例】

うるさい → 元気がいい
消極的 → まわりの人を大切にする
わがまま → 自分の意見をはっきり言う
変わっている → 個性的

答えはひとつじゃないよ
他にも見つけてみよう

こう考えると、**短所を見つけられるということは、その分、長所も
見つけられるということ**なのかもしれませんね。

よいところをたくさん発見して、自分のことも周りの人のことも、
今よりも好きになれたらステキですね。

裏面に【リフレーミング辞典】を載せました！
みなさんもやってみてくださいね。



リフレーミング辞典

自分や周りの人の、ちょっと気になる“あんなところ”や“こんなところ”……上手にリフレーミング！
下に挙げたものはあくまでも【例】なので、他にもたくさん探してみよう！

リフレーミング前	→	リフレーミング後	リフレーミング前	→	リフレーミング後
飽きっぽい	→	好奇心旺盛	自慢する	→	自分を愛している 自信をもっている
あまのじゃく	→	個性的	地味	→	素朴 ひかえめ
いいかげん	→	こだわらない	消極的	→	ひかえめ 周りの人を大切にする
意見が言えない	→	争いを好まない	ずうずうしい	→	積極的 堂々としている
いばる	→	自信がある	せっかち	→	決断が早い 行動的
浮き沈みが激しい	→	感情が豊か	外面がいい	→	社交的 協調的
うるさい	→	元気がいい	だまされやすい	→	素直 人を信じられる
臆病	→	用心深い	だらしない	→	おおらか ゆったりしている
おしゃべり	→	社交的	短気である	→	情熱的である 感情豊かである
おせっかい	→	世話好き	調子がいい	→	親しみやすい 愛想がよい
落ち込みやすい	→	謙虚に受け止める	冷たい	→	冷静 客観的
おとなしい	→	おだやか	生意気	→	自立心がある 自信を持っている
お人好し	→	やさしい	涙もろい	→	人情味がある 感受性が豊か
かたくるしい	→	礼儀正しい	なれなれしい	→	社交的 物おじしない
変わっている	→	個性的	八方美人	→	人づきあいが上手 溶け込みやすい
頑固	→	意志が強い	1つのことに熱中しすぎる	→	熱意がある 集中力がある
きびしい	→	責任感がある	ひとりになりがち	→	自立している 自分の世界を大切にしている
気まぐれ	→	物事にこだわらない	人の顔をうかがう	→	よく気がつく 人の気持ちをくみ取るのが上手
空気が読めない	→	周囲に流されない	ふざける	→	周囲を楽しませる ユーモアがある
口が軽い	→	ウソがつかない	不親切	→	他人に干渉しない 自主性を重んじる
口下手	→	ひかえめ	不平を言う	→	よく気がつく 素直
口調がきつい	→	率直	プライドが高い	→	自分に自信がある 堂々としている
暗い	→	落ち着いた	負けず嫌い	→	努力家 向上心がある
計画性がない	→	応用力がある	周りに流されやすい	→	協調性がある 環境に順応しやすい
ケチ	→	経済観念のある	無理をしている	→	一生懸命 期待に応えようとする
強引	→	リーダー性がある	命令しがち	→	自分の考えをもっている リーダーシップがある
こだわる	→	最後までやり通す	目立ちたがる	→	自己表現が活発 自信がある
断れない	→	人のために尽くす	優柔不断	→	慎重 最良のことを常に考える
些細なことで悩む	→	細かいところに気づく	ルーズ	→	こだわらない 楽天的
しつこい	→	粘り強い	わがまま	→	自分に正直 自分の意見をはっきり言う