



茨城県立日立工業高等学校定時制

2月になりました。1月はとても寒い日が続いていました。
全国的にインフルエンザやコロナウイルスが流行しているので、これからも気を抜かずに、感染症対策を行いましょう！それに加えて、花粉の飛散が今年はとても早いそうです。早めに対策をして、毎日健康に学校生活を送ることができるように気を付けましょう。

2月の予定

19日(水)	環境衛生検査
21日(金)	スクールカウンセリング⑩



友だちに「どっちの言葉」をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう スキ 手伝うよ
大丈夫？ おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫… 感情が豊か！	飽きっぽいや… 好奇心旺盛！	おしゃべり… 性格が明るい！	おとなしい… 謙虚でやさしい！
--------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------

みなさん、リフレーミングという言葉を知っていますか？
2～4年生には、去年のほけんだよりに書いたもので、覚えてくれていると嬉しいです。

リフレーミングとは、物事を見る枠組み「フレーム」を変えて、違う視点で捉えて、ポジティブに解釈できる状態になることです。

ネガティブに考えることがダメというわけではなく、ポジティブもネガティブもどちらも使い分けられるようになると良いのかなと思うので、少し意識して生活してみてください！

寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団を温める
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。