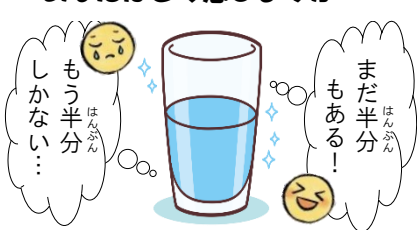




「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどのように感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？

それとも「まだ半分もある」と思いますか？

同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、

物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて

別の視点でとらえ直すことを

「リフレーミング」といいます。

短所と長所はとらえ方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、

ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例（長所）
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか 細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

2025年春の花粉の量は、昨年の猛暑の影響で...

例年（過去10年の平均）より、飛散量が多くなる見込みです！（2月中旬～）

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



長浜北星高校
定時制
2025. 2

今年の『立春』は2月3日、暦の上では春となります。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。感染症にも気をつけて！

～1/23（木）学校環境衛生検査を行いました～

教室名	1P	2P	3P	4P
CO ₂ (ppm)	2,000	1,400	2,500	1,100
室温	16.9℃	16.8℃	16.8℃	16.2℃
湿度	40%	40%	42%	40%



教室空気検査の基準値

- 温度：18℃以上 28℃以下が望ましい
- 二酸化炭素(CO₂)：1,500ppm以下であることが望ましい
- 湿度：30%以上 80%以下



<学校薬剤師さんより>

夜の時間帯で寒いとは思いますが、廊下の窓は開けておいたり、教室の換気扇と欄干窓（廊下と教室の間の上の窓）を開けて空気の流れを作り、換気を行うようにしてください。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。