



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。  
 新年を迎え、心新たに1年の目標を立てた人も多いと思います。どんな目標に向かうにも、健康な心と体がその基礎となります。よく食べ、よく眠り、よく体を動かすことが健康の源です。太陽の光をしっかりと浴びて、笑顔ですごしていきましょう。  
 コロナやインフルエンザを始めとするいろいろな感染症の報告は新年も変わらずに続いています。基本的な予防の習慣（手洗い、うがい、毎日の健康観察、規則正しい生活で基礎免疫力のアップなど）をしっかりと行っていきましょう。御家庭でも御協力をお願いいたします。

## リフレーミングって知っていますか？

リフレーミングとは、心理学の言葉で「同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見ると長所になり、また短所になる」というものです。シェークスピアも「良いも悪いも本人の考え次第」と言っています。子どもたちの中には自己肯定感が低く、自信がない子がいます。見方を変えて、プラス思考で生きられると楽しい人生を送りやすくなると思います。お子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

### プラスイメージ

まだ、半分もある！！

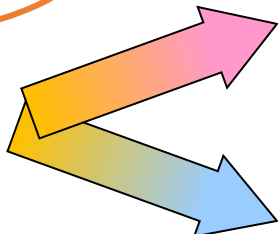
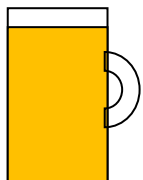
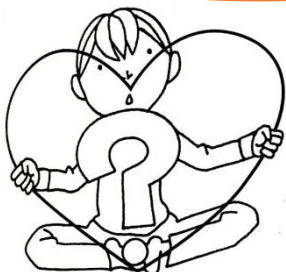


もう半分しかない・・・



### マイナスイメージ

コップにいっぱいのおレンジジュースをもらいました。飲んだら、半分になりました。あなたは どう思いますか？



同じ状況も、見方が変わればずいぶんと変わってきます。経験の浅い子どもにとってマイナスのイメージは、強いインパクトをもって子どもの中に入ってきます。私たち大人は、子どものプラス面に目を向け、声掛けを行っていききたいと思います。そして、困難もプラスに捉え、立ち向かっていける子どもに育てていきたいですね。

### <リフレーミングの例>



優柔不断。  
すぐに決められない。

じっくり、ていねいに  
考えているってこと。



いばっているって  
言われる。



友だちのお世話が好きで、  
人の役に立ちたいんだね。



# あなたのかぜ・インフルエンザ・コロナなどの かかりやすさ度チェック

家族みんなで元気に過ごせるように、チェックしてみましょう。

- 疲れがたまっている。
- すいみん不足だと思う。



- 好き嫌いが多い方。
- 冷たい飲み物が好き。



- うがい・手洗いは、あまりしない。
- 人ごみに行くことが多い。



あてはまる項目が多いほど、かぜなどの病気にかかりやすい状態といえます。どれも体を守る働き「免疫」と関係が深いからです。

できることから、一つずつ修正して、自分の体の持つ免疫の力を高めて、かぜなどの病気に縁のない生活にしていきましょう。

## 12月の感染症報告

インフルエンザ、コロナ感染症、マイコプラズマ肺炎、アデノウイルスの報告がありました。

12月後半からマレーシア全体でもコロナの感染が広がっていると報告がありました。年末年始は人と会う機会も多く、多くの人が集まる場所に行く機会も増えます。

発熱、倦怠感、咳などの症状があるときは、病院で感染症かどうか御確認ください。り患時は出席停止となります。

出席停止期間は、ホームページの[「学校感染症について（登校・登園許可届）」](#)を御確認ください。登校の際は、切り取り線以下を記入のうえ、提出をお願いします。

具体的な日数が示されている感染症で、その日数より早く医師からの登校許可が出た場合は、お手数ですが、その旨が分かる「医師からの登校許可証」も併せて提出をお願いいたします。