

このくしゃみは「花粉症?」「風邪?(コロナ)」

花粉症対策

なぜ?
花粉症?

セルフ
チェック表



花粉症

カゼ

何度も出る

くしゃみ

ときどきある

さらっとしている

鼻水

だんだん粘り気が強くなる

かゆみが出ることがある

目

症状はほとんどない

ほとんどない

せき

よくある



外出時はメガネとマスク着用



玄関で花粉を落とす



外から帰ったらうがい&洗顔

上の表にもあるように、**花粉症とカゼの症状は非常に良く似ています**。その為、花粉症による「くしゃみや鼻水」なのに、カゼ（コロナ）と勘違いされて、あからさまに嫌な顔をされた。じろじろにらまれたなど辛い経験がある人もいます。ぜひ、雲雀丘の皆さんは、花粉症の症状を理解し、花粉症で辛い思いをして過ごしている人に対して、そのような態度をしないようにしましょう。くしゃみが止まらない、咳がひどくなっているなど心配な症状があらわれてきたら、その人を**非難するのではなく、「大丈夫?辛くない?保健室に行こうか?」**という声掛けをお願いします。

コロナ、インフルエンザ ただいま落ち着いています

皆さんが毎日感染予防に努めてくれていることもあって、2/1現在の雲雀丘学園中高校では風邪等でお休みする人が激減しています。このまま寒い冬を乗り切りましょう。新年度から今まで規制されていたマスク着用等のルールも大きく変わる予想ですが、まだ**今のところは現行ルールですので、感染症対策については従来通り**ご協力どうぞよろしくお願いします。

「リフレーミング」してみましょう!

あなたはどう感じますか?



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」と感じますか? それとも「まだ半分もある」と感じますか? 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」と言います。

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、ポジティブな見方でもしてみませんか!



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

大学入試や就職活動等での
自己PRに役立ちます
普段から練習してみましょう

路面凍結!



ペンギン歩きで慎重に