

**こころの鬼を追い払おう**

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。  
この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか


自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！




「自分をほめるなんて難しい…」と思う人もいるかもしれません。そんな時は、「リフレーミング」をおすすめします。

短所は長所の裏返しです。自分にとっては短所で悩んでいることであつたとしても、別の誰かにとっては貴方の魅力なのかもしれません。

## 「リフレーミング」してみましよう！

**あなたはどう感じますか？**

もう半分しかない



まだ半分もある

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、ポジティブな見方もしてみませんか！

短所





長所



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	→ ○だらか、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

# 空気検査の結果

1月19日(木)に、学校薬剤師の三谷先生に来校していただき、教室の空気検査を実施しました。

## 【A教室】

検査時間	二酸化炭素濃度	温度	相対湿度
授業開始5分間	700ppm	18℃	37%
授業終了5分間	700ppm	19℃	37%

## 【B教室】

検査時間	二酸化炭素濃度	温度	相対湿度
授業開始5分間	700ppm	18℃	37%
授業終了5分間	700ppm	19℃	40%

## 【基準値】

二酸化炭素濃度	温度	相対湿度
1000ppm 以下	18℃以上 28℃以下	30%以上 80%以下



## 【学校薬剤師の三谷先生からのアドバイス】

新型コロナウイルス感染症対策のため、常時換気に努めているので、基準値内の結果となりました。引き続き、常時換気を心がけましょう。

## 相対湿度とは？

「相対湿度」は、空気中の水蒸気量をその空気の含むことのできる最大限の水蒸気量（飽和水蒸気量）で除して百分率（%）で示したものです。

## CO<sub>2</sub>モニターの設置について

CO<sub>2</sub>モニターを設置してから約1か月過ぎました。

CO<sub>2</sub>モニターはうまく活用できていますか？活用方法について、見直してみてくださいね。

- 充電が持たないため、コンセントに差したまま使用すること。
- 設置場所はドアや窓から離れた場所で、人から少なくとも50cm離れたところに置くこと。
- 1000ppmを超えたら、窓を全開にして数分間換気をする事。

ご協力、よろしくお願いいたします。

