

# 待たせ祭り2月

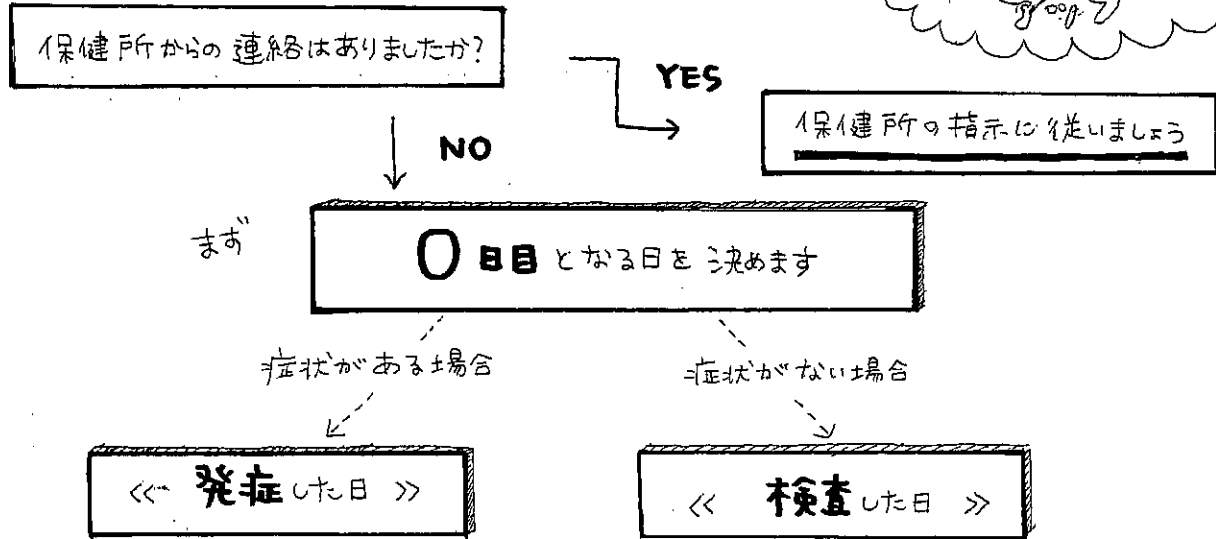
令和3年度  
2月24日  
多田中学校  
保健室  
No. 10

裏面を  
お楽しみ!

新型コロナウイルスの  
出席停止の取り扱いについて

「次、いつ登校できる？」

キーワードは... **カウントアップ**

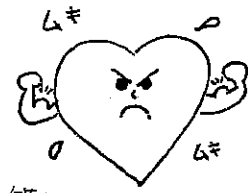


「……って、僕は思うんだけど、君はどう思うかな」という言葉で、必ず締めくくられる  
コラムの紹介です

# 小島よしお # お笑い芸人 # AERA dot. # 朝日新聞出版 # 小学生 # 小島 # 不満 # ギモン # 答える  
# 連載 # コラム # 例え # あかりせすい # 寄り添った # 自身の経験談も # 中学生にも # 大人にも # 通ずるもの  
# 最後のキメ # 感動 # 一部 # 採録して # 紹介します

「元気が張っているのに、先生がほめてくれない」と不満の小学4年生に伝えた「**心の筋トレ**」とは

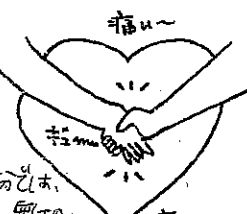
人の言平細や  
人とは比べたりしない  
余剰習のこ = 「**心の筋トレ**」



不平不満を感じてしまった時の第一歩として、  
「口にしないこと」をおすすめしています。心に思っている  
ことは、コントロールできないけど、それをどう表現して  
自分の中に残していくかは、自分の力で変えることができる。  
不満をためる時間は、自分の好きなことや興味あること、  
楽しいことのために使う時間に。それから、元気が張っている  
ことを一番知っているのは、自分自身!!  
おもしろい自分をほめてあげよう。

「親友に1中間外れにされている」と悩む小学3年生に伝えた「**心の握手**」とは

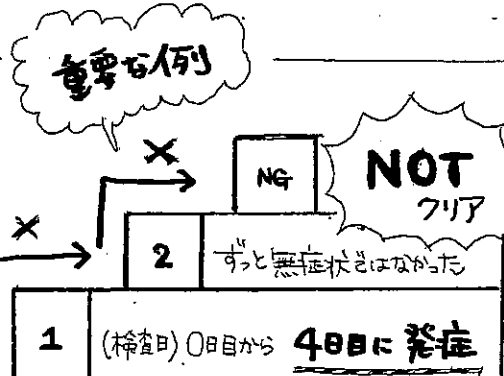
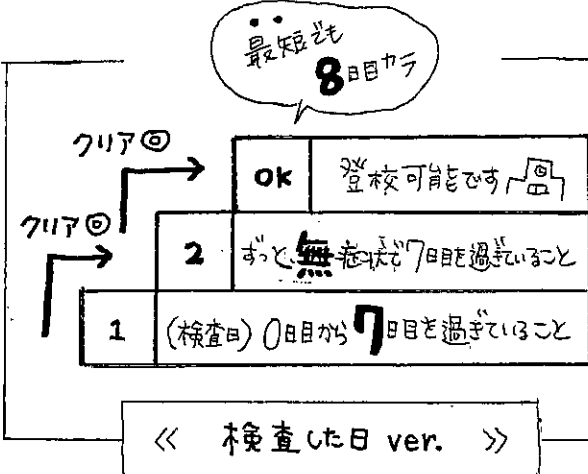
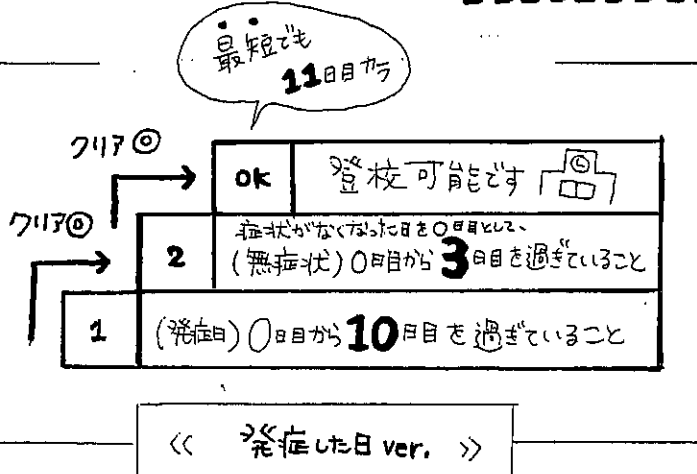
ゆるく握っていれば一度離れれば、また手を握ることが出来る。  
おすすめするのは、「ベスト」より「グット」な関係。  
気軽に距離感の友だち。今は、友だちの輪を広げようくらいに  
考えて、グッドフレンドを作ることに目を向けるのはどうだろう?  
友だちの関係をゴーストと同じ距離にいることの方が難しい。自分自身、  
操作することができない、目に見えない流れに左右されることもあります。無理に  
引き寄せようとせず、身を任せてみるのもひとつ。



強く握ってしまうと、  
お互いの手を痛めてしまう。  
人との間取りが大切なことは、  
執着しすぎないこと。

「もっと詳しく」「他の悩みも読みたい」と思ったら、AERA dot. コラム 小島よしお | 検索

次回、登校するために **2段階クリア** していることを確認してください



(検査日)0日目から4日に発症。  
↓  
<< 発症した日 >> 0日目 とし  
改めて、カウントし直しになります。  
<< 発症した日 ver. >>

● 発症日とは ... 熱が出た日、咳やのど痛などの  
風邪症状が 出始めた日のこと。

● 濃厚接触者になった場合は ...

裏面 をみてください。濃厚接触者がどうかを判断する  
セルフチェックシートも一冊者に載せています。(3/4 画分)

