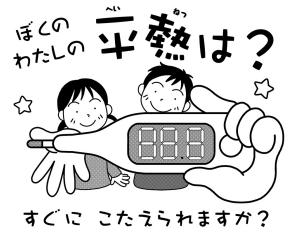


新型コロナウイルス感染症の感染症分類が変更されます

4月から学校でのマスク着用のルールが変更されたことに続き、少しずつ感染症対策全体が、強制されるものから個人の判断へと移行されています。健康観察記録表の提出も不要となりますが、登校前に発熱など普段と異なる症状がないかご家庭での確認は今後も行っていくいただきますようご協力をお願いします。



【風邪と同じような症状は、こんな時にも出ます】

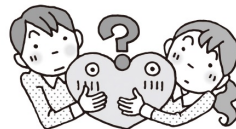
- 喘息発作(ぜんそくほっさ)
 - アレルギー性鼻炎(花粉症など)によるくしゃみや鼻水 など
- 原因がしっかりわかっている場合は、登校を控える必要はありません(が、症状があるうちは辛いものですね。どうかお大事に…)。



マスクもハンカチもない時にせきやくしゃみが出るときは…
手ではなく肘の内側でおさえましょう。



こんなとき、どう感じる?



01.

友だちに好きな歌手の話したら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…?
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな? また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



ため 試してみよう

✿ 気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

ほかにも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。