

感染症対策 + 防寒対策!

寒さのピーク

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。加えて、気温が低い状態は、現在流行しているインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの原因ウイルスにとっても、活発になる環境です。毎日の手洗い・うがい・換気など、一層集中して取り組んでいきましょう。咳や鼻水などの症状がある場合は、マスク着用をお願いします



特に3年生にとっては大切な時期。受験当日を万全の体調で迎えられよう、勉強とともに、感染症予防対策も頑張ってもらいたいです。



大丈夫? アレルギーの話

2月20日はアレルギーの日、17日~23日はアレルギー週間です。

アレルギーとは、身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって、免疫に何らかの異常が発症すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状が現れるようになります。

重度の場合は、呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、場合によっては、命をおびやかす危険性もあります。大人になってから、アレルギーを発症する場合があります。

現在アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことがとても大切です。



さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



イライラ と 上手に付き合おう

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッとしたり……。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手に付き合うには、どうしたらいいのでしょうか？



考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、
拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だよ！

こんな見方もあるよ

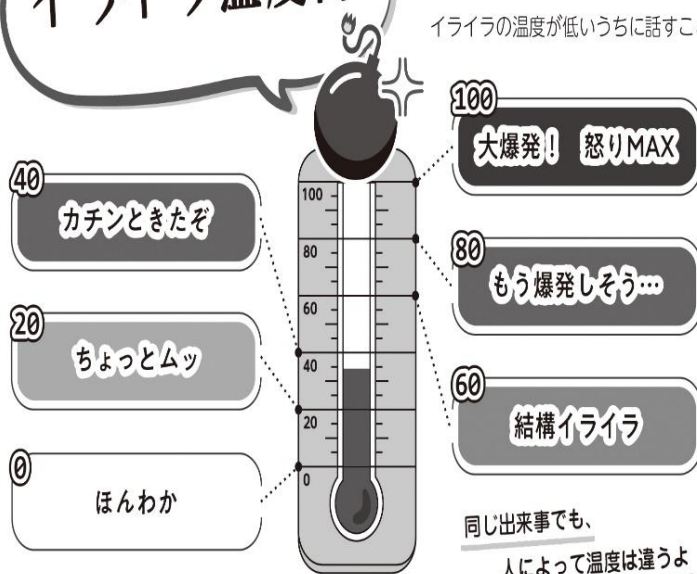
Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



イラッ...としたときの

クールダウン

① その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

② 数を数える

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



③ ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

④ 体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」
ではなく、「わたし」を主語にした「Iメ
ッセージ」で話せば、相手を責めずに自分
の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな