



咳・頭痛・腹痛・吐き気などの症状で欠席や保健室に来室する生徒が増えています。東京都の“新型コロナウイルス感染症”感染者数も再び増加傾向にあり、よりいっそうの警戒が必要です。例年、インフルエンザが流行し始める季節でもあり、引き続き、自分でできる感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

## 換気を意識しよう!

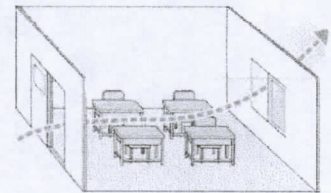
これまで常に行ってきたドア・窓の全面開放の換気は気温の低下により難しくなります。ただし、感染症予防のため換気は引き続き実施していくため、例年より教室での体感温度が下がることが考えられます。各自、インナーやホッカイロなどで調整するようにしてください。

## 授業中

- ・ドア、校庭に面している窓（前方・後方）を10センチ程度開ける
- ・天窓を10センチ程度開ける

## 休み時間

- ・ドア、校庭に面している窓（前方・後方）を一度全開にする。



## ストレス対処法を見つけよう!

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、先行きが見通せない中、楽しみにしていた多くの行事が中止・縮小となり日々ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。私たちは多かれ少なかれ、日々、様々なストレスを受けながら生活しています。

例えば...

### 物理的

例)

- ・急に雨が降り服が濡れた
- ・荷物が重い

### 心理的

- 例) ・なんだかイライラ  
・将来が不安

### 身体的

- 例) ・頭痛  
・体重が増えた

### 対人関係

例)

- ・家族とケンカ
- ・友人のLINEがしつこい

日常生活でストレスは必ず私たちにつきまわってきます。ストレスを「0」にすることは不可能で、「どんなストレスが自分に降りかかっているか」を考えて、そのストレスと上手に付き合うことが重要です。

## ☆大がかりな対処法より「ちょっとした対処法」をたくさん知っていることが大事☆

### 大がかりな対処法

海外旅行に行く

### 思い立った時に実行できそうな対処法

- ・旅行ガイドを見て計画を立てる
- ・以前行った時の写真を見る

好きなアーティストのライブに行く

- ・DVDを借りて観る
- ・歌を聴く、歌う
- ・雑誌や本を読む

誰かにサポートしてもらうことも立派な対処法  
「一人で抱え込まず、周りの人に頼る」  
という対処法も日々活用してくださいね。

