

スキ花粉が
飛びはじめました



今年もまた花粉症の人には憂鬱なシーズンがやってきました。今は徹底した換気を行っているため「部屋の中に花粉を入れない」という対策が難しくなっています。

また、「花粉症によって新型コロナウイルス感染症の流行が拡大するのでは?」という新たな心配が浮上しています。

うつる心配 ↑

コロナウイルスは鼻や目などの粘膜から
からだに侵入します。

かゆみでついに顔を触る
ことが多くなるとうつる可能
性が増えてしまうと心配され
ています。



うつす可能性 ↑

マスクをしていてもくしゃみをすると飛沫は飛び散ってしまいます。

もしコロナウイルスに
感染している人がくしゃ
みをすると、周りにウイ
ルスをばらまいてしまう
ことになります。



早めに病院に行き花粉症の治療を始めましょう！

「コロナが怖いから病院には行きたくない」という声もありますが、発熱外来を設けたり、感染症の対策をしっかりと行っている病院がほとんどです。放置してうつす・うつのリスクを高めるより、早めの受診で花粉症シーズンを乗り切りましょう。

部活動ができなくなり、自由な時間が増えたことと、ストレスの発散が上手にできなくなっている人が多くなつたためでしょうか。多くの学校でSNSのトラブルが増えているようです。

気軽に使えるSNSですが、犯罪の加害者・被害者に簡単になつしまう可能性があるということをしっかり認識しましょう。

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」

▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ	侮辱罪
▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる	名誉棄損罪
▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く	脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。
罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

イライラ 上手に つきあおう

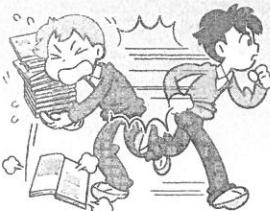
思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のこころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなってしまって、疲れてしまいます。

上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか?



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



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が謝って当然だろ!

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

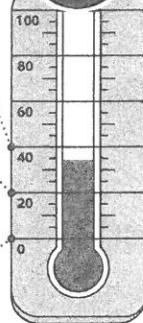


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



100 大爆発! 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

イラッ...としたときのクールダウン

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。

数をかぞえる

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。



ゆっくり呼吸をする

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

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。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

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つたの?

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、さみしかつたな

「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。

今月は、多くの3年生が高校を受験しますが、当日体調が悪い場合は試験を受けられなかったり、熱があると入口でチェックされ帰されたりすることになるようです。大ニ中でも月末には定期考査がありますが、体調不良の場合は、現在の「感染症予防のための登校判断」が適応されるため、定期考査の日であっても登校できません。また、保健室で受験することもできません。

睡眠不足から体調を崩すことが多いので、頑張ったために試験が受けられない…ということがないよう、体調管理に十分気を付けるようにしましょう。