

青葉、若葉…すがすがしいイメージのことばで表されるように、5月は1年のうちでもっとも過ごしやすい時期。新緑のパワーをもらって、いろいろなことにがんばれそうな気がしてきます。

でも、新学期の疲れが出やすい時期もあります。疲れたな、と思ったら早めの休養を心がけましょう。また、気温差も激しく、からだが暑さに慣れていないため、熱中症にかかる心配もあります。水分補給をしっかり行き、無理をしないようにしてください。

今年のゴールデンウイークも昨年度同様緊急事態宣言が出されステイホーム週間になります。生活リズムを崩したり、運動不足になったりしないように、工夫して過ごしましょう。ゴールデンウイーク中も毎日の検温と健康観察・健康カードへの記録を続けてください。

~~~ 大二中の新型コロナウイルスによる登校の判断 ~~~

1	同居するご家族が濃厚接触者と判断され、保健所（勤務先）から2週間の自宅待機となった場合	生徒本人に症状がなければ通常の生活を行ってかまいません。ただし、毎日の検温と健康観察を徹底してください。この場合も必ず学校へご連絡をお願いいたします。保護者方の判断で欠席する場合は出席停止といたします。(濃厚接触者は感染者ではないので、濃厚接触者と接触した人は濃厚接触者にはならない 練馬区HP より)
2	同居するご家族に発熱者がいる場合	同居しているご家族の方に発熱等の風邪症状がみられる場合などは登校を見合させてください。ご家族の方の症状が改善されるまで出席停止といたします。
3	同居するご家族の感染が疑われる場合	参考:「感染が蔓延している地域においては、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるときにも出席停止の措置をとる。」 文科省 学校運営のガイドライン
4	同居するご家族が陽性者となった場合	
5	同居するご家族がPCR検査を受けられた場合	登校できません。検査の結果が判明するまで出席停止といたします。
6	生徒本人が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合	感染拡大防止のため、登校は見合させてください。学校保健安全法第19条に基づき出席停止といたします。
7	生徒本人がPCR検査を受けた場合	登校できません。結果が判明するまで出席停止となります。結果が陰性と判明してから登校させてください。
8	生徒本人が濃厚接触者と判断された場合	登校できません。最終接触日の翌日から起算して14日間または保健所の指示する期間は出席停止になります。

変異種による感染拡大が爆発的に広がりつつあります。生徒の皆さん自身が体調不良の時はもちろん、ご家族の方の体調不良がある場合も、念のため登校を控えるようにしてください。各地で変異種による学校のクラスターも起こり、若い人への流行が大変心配されている状況です。

昨年度に引き続き、感染予防のための欠席や早退は出席停止の扱いとなります。

5月定期健康診断予定

	日 (曜日)	行事	対象	時間	準備・その他
5 月	10 (月)	腎臓検診(1回目)	全学年	8:30	朝礼があるため、8時半までに各クラスで回収します
	13 (木)	歯科健診	全学年	9:00	朝の歯磨きわすれずに!
	17 (月)	腎臓検診(2回目)	全学年	9:00	1回目に提出できなかった人が提出します。

健康診断の結果は受診の必要がある場合は健診後、異常がない場合は全ての健康診断が終わった後にお知らせします。結果についての疑問等ありましたら保健室に直接お問い合わせください。

ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

✿ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しそぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



✿ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

✿ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

✿ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。



✿ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

✿ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。