



ほけんだより 2月

令和5年2月13日
練馬区立関中学校 保健室

寒い日が続きますが、2月3日は「立春」といい、暦の上では春が始まりとされる日とされています。春という言葉は、心が弾みますね！これから少しずつ日が長くなり、遠くに春の足音が聞こえてくる頃です。暖かい春が待ち遠しいですが、寒さはまだ続きます。引き続き、規則正しい生活を心がけ、感染症対策をしっかりと行い、体調を崩さないよう気をつけましょう。



新型コロナウイルス・インフルエンザの流行注意！



～引き続き、感染予防対策を心がけましょう～

東京都福祉保健局によると、現在、都内のインフルエンザの報告患者数が流行注意報基準を超えていて、インフルエンザの流行が広がっているとのことです。関中学校でも、インフルエンザの報告が増えてきています。インフルエンザと新型コロナウイルスの基本的な感染予防対策は同じです。インフルエンザや新型コロナウイルスにかからない、感染を広げないために、ポイントに沿って感染予防対策を一人一人が心がけましょう。

◎予防対策のポイント◎

- こまめな手洗い
- 必要な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- 予防接種（かかりつけ医と相談）

引き続き、皆様へお願い

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が流行中です。引き続き、**本人およびご家族の体調不良(のどの痛み、咳、鼻水、頭痛、発熱など)**がある場合には、登校を控えて自宅で休養し、状況に応じて受診、PCR検査や抗原検査等を受けていただくようお願いいたします。

なお、**自宅での抗原検査で陰性だった場合でも、新型コロナウイルスやインフルエンザなどに感染している場合があります。**感染拡大を防ぐために、体調不良が続くときは、自宅での療養や医療機関への受診をお勧めします。

◎家庭での健康観察、Classroomの健康観察フォームへの入力をお願いいたします。

引き続き、毎朝、検温および健康観察を行い、健康観察フォームに入力をお願いします。休日や、欠席した日も入力してください。発熱の有無以外にも、元気な様子か、食欲の有無などの体調確認をしてください。また、家庭での感染予防対策もお願いいたします。

◎生徒本人および家族の体調が良くない場合は・・・

本人および家族の風邪症状（発熱や鼻水、咳など）、倦怠感、頭痛、腹痛、気分不良等の体調不良で欠席する場合は、発熱の有無に関わらず「**出席停止**」扱いになりますので、症状が治まるまでご家庭での休養をお願いします。例えば「夜に発熱し、翌朝は熱が下がった。」という場合も、念のためご家庭で休養して様子を見たり、受診することをお勧めします。**学校を欠席する場合は、保護者の方がGoogleの欠席連絡フォームまたはお電話でご連絡ください。**（欠席の場合でも、検温結果等、健康観察フォームに入力をお願いします。）また、**本人が濃厚接触者になったり、本人や家族がPCR検査や抗原検査を受けましたら、学校へご連絡ください。**その際、検査日時やいつからどのような症状があるか等についてもお知らせください。

◎登校後、学校で体調が悪くなってしまったら・・・

風邪症状がある場合や、体調不良で授業を受けることが難しい場合は、**発熱の有無に関わらず、原則早退**となります。感染症拡大防止のため、ご了承ください。なお、早退する場合には緊急連絡先にご連絡します。電話に出られなかった場合には、お早めに折り返しのご連絡をお願いいたします

ストレスとうまくつきあおう

「ストレスは人生のスパイスである」という言葉があります。そもそもストレスとは「外部からの刺激によって体に生じる反応のこと」をいいます。ストレス全てが有害なわけではなく、仕事や勉強の能率を上げたり、適度な緊張や興奮をもたらしてくれることもあります。しかし、度を超すと心や体が適応できなくなります。そのため、ストレスとうまくつきあっていくことが必要になります。

身体的な刺激

- ・痛み
- ・体調不良 など



心理的な刺激

- ・不安
- ・怒り
- ・喜び など



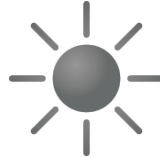
社会的な刺激

- ・人間関係
- ・忙しさ など



環境的な刺激

- ・天気
- ・音
- ・気温 など



変化の刺激

- ・進学
- ・進級
- ・引っ越し など



ストレス

体にあらわれる反応

- ・首や肩のこり
- ・不眠
- ・頭痛
- ・だるさ
- ・疲労
- ・脱毛
- ・肌荒れ

など

心にあらわれる反応

- ・落ち込み
- ・怒りっぽい
- ・気力低下
- ・意欲低下
- ・イライラ
- ・不安
- ・集中力低下

など

行動にあらわれる反応

- ・生活の乱れ
- ・暴力
- ・ミスが増える
- ・暴言
- ・遅刻欠席増加

など

落ち込んだときやストレスを感じた時は、家族や友達、先生などに話してみましょう。誰かに話すことによってその悩みやストレスがトーンダウンして、少しでも気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むことができると思います。また、無条件に楽しい、心地よいと思えることをやってみるのも勧めです。おいしいものを食べる、家族や友達とおしゃべりをする、好きな音楽を聴く、お風呂に入ってリラックスする…など。たとえどんなことでも、自分が楽しい、心地よいと思えることをした後には、それまでの落ち込んでいた気分が少なくなっていると思います！試してみてください。



自分も相手も大切に

「アサーティブコミュニケーション」でストレス軽減!

自己表現には3つのタイプがあります。1つ目は、「自己優先・攻撃的」タイプ。その場の主導権を握りたいと考え、相手を踏みにじってしまいがちです。2つ目は、「他者優先・非主張的」タイプ。自信がなく、不安感が強いので、他者を優先し自分を後回しにしがちです。我慢するあまり、欲求不満になりやすいタイプです。

3つ目は、「アサーティブ」タイプ。自分の気持ちを考えながら、他者の気持ちも配慮します。自分にも相手にも正直に接することができます。

さて、あなたはどのタイプですか？またどのタイプになりたいですか？



① 攻撃的タイプ



② 非主張的タイプ



③ アサーティブタイプ

Q. もし、テスト前で勉強したいときに「遊ぼう」と誘われたらどうする？



無理!
遊びたくない!

攻撃的

→後で後悔する

う、うん…。
いいよ…。

(勉強したいのになあ)

非主張的

→やりたいことができずストレスがたまる

誘ってくれてありがとう。
でも、今はテスト前で勉強しないとまずいんだ。
テストが終わってから、また誘ってくれるとうれしいな。

アサーティブ

→自分も相手も大切にしている