



引き続き「感染予防」

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって1年が経ちますが、いつ、誰が感染してもおかしくない状況が続いています。引き続き、一人一人が「かからない」「ひろげない」という意識をもってこれからも生活していきましょう。



～花粉症と感染症～

これから、花粉症のシーズンになります。花粉症による、くしゃみや鼻水などの症状は、感染症の症状とも共通するため、判別が難しくなります。今まで以上に体調の変化に気をつけ、「いつもと違う」「体調がおかしい」と感じたら、早めに休養をとったり病院を受診したりしてください。

また、花粉症のため、目をこすったり、鼻をいじったりすることが多くなると、ウイルスが目や鼻から体に入る危険性も多くなります。マスクを着ける時は、すき間をつくらないようにしたり、こまめに石けんで手洗いをしたりするなど、日頃から注意しましょう。

引き続き、ご家族の体調が悪い場合や、ご家族がPCR検査・抗原検査を受けることになった場合なども、速やかに学校へ連絡をいただくと助かります。

かぜ？
花粉症？



セルフ
チェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

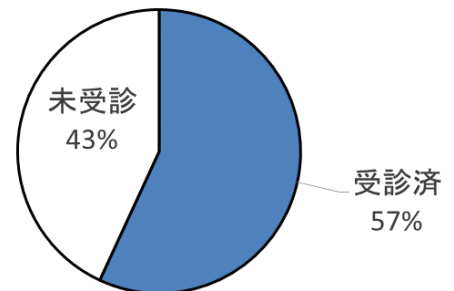
歯・口の健康に関して

○歯科受診が済んだ人が50%を超えました。現在通院中の人もいるようですが、まだ通院していない人は早めに受診をお願いします。

○冬休み中に行った「歯垢の染め出し」の結果を確認したところ、「前回より、きれいにみがけていた」と書いた人が多かったです。全体的に、歯みがきが上手になっていると思います。

なお、みがき残した場所が多かったところは、「歯と歯肉の間」「歯と歯の間」「奥歯の溝」です。意識してみがきましょう。

歯科受診状況(1月29日現在)



教室環境検査を実施しました

1月15日、学校薬剤師の市川先生に教室の環境検査を行っていただきました。検査内容は、教室の温度・湿度・二酸化炭素濃度（CO₂）・黒板と机上の照度（明るさ）です。

現在、換気を徹底していることから、二酸化炭素濃度が基準値（1500ppm）を超えるクラスはなく、とてもよい状態でした。温度・湿度については、基準値（温度17℃～28℃、湿度30～80%）を下回るクラスがありました。寒い時には、廊下側の欄間のみを開けておく、窓を閉めきった場合には20分に1回換気をするなどよいことを指導していただきました。

照度については、廊下側の席がやや暗い教室がありました。学校の対応としては、暗さの原因となるカーテンを変更する予定です。なお、姿勢が悪いと手元が暗くなる場合がありますので、注意しましょう。



検査終了後には、検査結果の説明をしていただきました。

検査後、CO₂モニターを各クラスに配置しました。常時、二酸化炭素の濃度が表示されるので、空気の汚れや換気の目安になっています。



ストレスと上手につきあおう

ストレスは誰でも感じるものです。ストレス自体は悪いものではありません。ストレスがよく働けば、やる気や集中力を高めることができます。しかし、緊張したり、イライラしたり、不安な状態が長く続くと、心身ともに疲れてしまいます。

自分なりのストレス発散法を見つけたり、考え方や見方を変えたり、人とのつきあい方を工夫したり、一つでも多くの対処法を身につけておくと、ちょっと楽になると思います。

イライラとしたときの **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、口から長くはきます。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

「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	Iメッセージ
ちょっと静かにしてよ！	もう少し静かにしてもらえるとうれしいな
なんで連絡くれなかったの？	連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな