

ゴールデンウィークも終わり、新緑の季節になりました。しかし、まだ臨時休業が続きます。臨時休業中は新型コロナウイルス感染症対策への疲れ、先の見えない状況や、外出の自粛などのさまざまな制限の中、不安やストレスを抱えている人もいます。引き続き、感染症の予防に努め、心と体のリフレッシュもしていきましょう。

まだまだ、感染症予防の徹底を！！

みなさんも十分に気をつけていることと思いますが、気を緩めずに感染症予防に心がけてください。

★朝の検温、健康観察は必ずしてください！

- ・せき、だるい、頭痛等のかぜ症状がないか、保護者の方と健康観察をする

★手洗い・咳エチケットをもう一度確認してください。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやる

マスクがない時 とうさの時

- マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



★3つの「密」さけましょう。

- ①換気の悪い 密閉空間
- ②多数が集まる 密集場所
- ③間近で会話や発声をする 密接場面

新型コロナウイルス感染症への対策として、クラスター(集団)の発生を抑制することが重要です。3つの密が重ならないよう工夫しましょう。



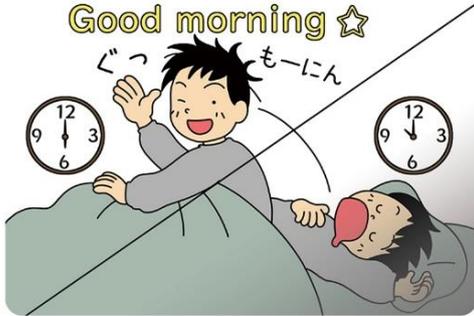
健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から



家にいるとついついだらだらしがちに…。毎日を健康に過ごせるように、自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



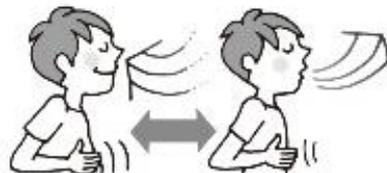
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

本を読む、ゲームをする、ペットと遊ぶ：など好きなことをゆっくりするのもいいですね。あなたの好きなことは何ですか

ストレスに気づきかけに 自分の考え方は？

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると…
こんな **SOS** に要注意!



SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が必要です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。

