

いよいよ夏本番です。夏休み中も、**密閉（換気の悪い場所）・密集（人が集まる場所）・密接（互いに手の届く距離での会話や運動）**を避けるような行動を心がけてください。学校と同様、**毎朝の検温・手洗いの徹底・こまめな水分補給・状況に応じたマスクの着脱**で、熱中症予防と感染症対策の両立を続けていきましょう！

夏のアウトドア

蚊・ダニ媒介感染症から身を守ろう！

今年は、三密を避けるため、家族でアウトドアを楽しむ人が増えているようです。安全にアウトドアを楽しむため、草むら等、虫の多い場所に行く場合は、蚊やダニへの対策を忘れないようにしてください。

【蚊媒介感染症について】

蚊媒介感染症とは、ウイルスをもった蚊を介して感染する感染症のことです。国内では、ヒトスジシマカが媒介するデング熱などに注意が必要とされています。

●予防のために

- ・長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌の露出をできるだけ避けましょう。
- ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
- ・必要に応じて虫除け剤などを使用しましょう。

●症状が出た時は…

蚊の多い場所に行ってから3日～7日経って、発熱、発疹、骨関節痛、頭痛などの症状が現れた場合は、医療機関を受診しましょう。



【ダニ媒介感染症について】

日本では、**マダニ**媒介感染症として、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）が知られています。マダニは比較的大型のダニで、血を吸うと1～2cmほどに膨らみます。

●予防のために

- ・長袖・長ズボンを着用する（シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下の中に入れる）。
- ・足を完全に覆う靴（サンダル等は避ける）、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくする。
- ・服は、マダニを目視で確認しやすい明るい色のものを選ぶ。
- ・虫除け剤を利用する（DEET（ディート）という成分を含む虫除け剤の中には服の上から用いるタイプがあり、補助的な効果があると言われています）。
- ・屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認する。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などを中心にチェックする。



●咬まれた時は…

マダニに咬まれた際は、無理に引き抜くとマダニの一部が皮膚内に残ることがあります。直接ダニをとったりつぶしたりせず、そのまますぐに医療機関（皮膚科・外科）で処置してもらいましょう。その後、発熱や嘔吐等の症状が出た場合は、医療機関を受診してください。



スマホのルール、話し合ってみませんか

スマホは、私たちの生活に密着し、なくてはならない便利なものになっています。ただ、使い方を間違えると、健康被害を生じたり、思わぬトラブルに巻き込まれたりするという側面も併せ持っています。夏休み、家族みんなで「スマホを安全に使うためのルール」を話し合ってみませんか。公共のルール以外に、「これは守らないと！」というものがあったら、参考にしてみてくださいね。

寝る1時間前から使わない。布団に持ち込まない。

大事なことは、本人に直接話す。

性的な画像を送ったりもらったりするのは絶対禁止。

情報検索は、家族と共有できる内容にする。

面と向かって言えないことはスマホでも言わない。

使用するアプリは親の許可を得る。課金はしない。

会話中・食事中・勉強中はスマホを触らない。

SNS上の誹謗中傷や喧嘩には参加しない。

ネットで自分の個人情報、位置情報は公開しない。

ルール作りで大切なのは、誰かが一方的に決めるのではなく、何のために必要なルールなのかみんなでよく話し合うこと。そして守れなかった時の対応も予め決めておくことです。スマホやゲームのルールは、家族全員で守るようにすると、成果があるとされています。

Feel Good 第4回

考え・**気持ち**・行動 「自分の気持ちを理解する」



今、自分がどんな気持ち（感情・気分）なのか知るのとはとても大切です。それが、自分の気持ちをコントロールすることにつながるからです。人の気持ちの中でも、特に不快で生活に大きなダメージを与えるのが「**緊張**」「**落ち込み**」「**怒り**」の3つとされています。みなさんも経験しますよね。

第1回で出てきたように、気持ちは行動・考えとつながっています。突然生み出されるものではありません。緊張・落ち込み・怒りを強く感じた時には、それが自分のどんな行動や考えに結びついているのか探ってみましょう。

何をした（行動）	どんな気持ちか	何を考えた（考え）
朝、教室に入る	緊張	勉強についていけない
夜、家に一人にいる	落ち込み	誰も相手にしてくれない
夕方、電話で親と話す	怒り	何もわかってくれない

気持ちと、行動・考えの関係をつかむことで、自分が不快な気持ちなる時のパターンがわかってきます。

時間や場所、誰といるかも気持ちに影響を与えています。みなさんが1日の中で一番強く感じる気持ちはどのようなものですか？楽しい・嬉しい・怖い・恥ずかしい…それらは、どんな行動や考えに結びついているのでしょうか。一度自己分析して、「気持ち」を客観的に理解してみよう。

★次回は、不快な気持ちをコントロールする方法を紹介します。