

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。5月は、4月に頑張っていて気付かなかったストレスや心の疲れが出てきやすい時期です。ストレスとうまく付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、自分の心の状態について振り返ってみてくださいね。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジくん

- 他人と自分を比べて落ち込みがち。
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安になる。
- 「どうせできない」とあきらめがち。



かりかさん

- すぐカッとなって周りのせいにしがち。
- 相手の立場を考えず自分にとって正しいかどうかで判断。
- 意見が違う時は相手が間違っていると決めつけがち。



ストレスを感じたとき、一人で悩んでしまうウジウジくん。普段は思いやりのある、慎重派です。一方、ストレスでカッとなりやすいかりかさん。いつも正義感が強く、感受性豊かです。あなたはどっちのタイプかな？自分のタイプを知って、ストレスと上手につきあおう。

ウジウジくんタイプへのアドバイス	かりかさんタイプへのアドバイス
<p>🍀 目標はできそうなものに！ 目標は難しいものよりも、少し頑張ればクリアできるものにして順番にこなしていくのが◎クリアする度に自信が生まれて、最終目標に近づきます。</p> <p>🍀 今できることをやってみよう 悪い結果を予想して思い悩むよりも、今できることを見つけて精一杯取り組んでみよう！それが良い結果につながっていくよ。</p> <p>🍀 「できていること」に目を向けよう できないことや欠点が心配な時は、自分ができていることに目を向けよう。比べるなら他人ではなく、過去の自分と。みなさんは日々成長しています！</p>	<p>🍀 白と黒の間もアリ！ 「よい」「悪い」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ことが、かえって自分のストレスになることも。柔軟に考えてみよう。</p> <p>🍀 「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辛くなります。あなたを支えてくれている人は必ずいます。小さな感謝を見つけると、心に余裕が生まれるよ。</p> <p>🍀 見方をチェンジしてみよう！ 同じ出来事でも、見方によって感じ方が変化します。心が苦しいと感じた時は、いつもと違う見方・考え方にしてみると、気持ちが楽になることがあるよ。</p>

🍀 自分で解決するのが難しい時は、保健室もお手伝いします。一緒に考えていきましょう。いつでも声をかけてね。

さわやか河中生の

Morning Rounite



手を洗いま
しょう！



保健委員が、登校後の
手洗いを呼びかけてい
ます。



石けんで丁寧に。
ピカピカの手で1日を
スタートさせよう！！

家庭内のウイルスを学校の中に持ち込まないようにするため、登校後の手洗いはとても大切。一人一人の心がけが、集団感染を防ぎます。登校したらまず手をピカピカに！みんなが安心して学習できる環境を守っていきましょう。反対に、学校内のウイルスを家庭に持ち込まないように、家に帰った後もすぐに手を洗いましょう！



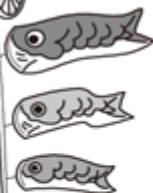
暑い季節はもうすぐそこ

蒸し暑い季節が近づいてきました。今年も感染症予防のため、エアコン使用下でも、換気（対角開け）を続けます。そこで心配なのが過度な換気でエアコンの冷気が逃げてしまい、教室の涼しさが保てなくなること。今年は、適切な窓開放量の目安として、「換気ボール」を作りました。ボールが設置してある窓を換気用とすることで、不要な窓の開放（開けすぎ）を防ぎ、できるだけ冷気を逃さず効率よく換気していければと思います。

また、今年の夏も熱中症対策と感染症対策の両立のため、「状況に応じたマスクの着脱」「休み時間ごとの水分補給」「WBGT 指数に基づいた活動内容の調整」「個に応じた体温調節への配慮（服装等）」等を行っていきます。学校は年間を通して水筒持参可となっていますので、気温や体調に応じて、水筒を準備してくださいね。



保健室からのお知らせ



①5/13（木）に予定されていた2年生の歯科検診は、校医先生の都合により5/27（木）に変更となりました。

②今年度、健康チェック表は、月末に学校で回収せず、家に持ち帰ります。ご家庭で保管をお願いします。今後も毎朝の健康チェックをお願いいたします。

