



クイズで
覚えよう!

冬の感染症予防

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防が欠かせません。しっかり頭に入っているか、改めてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまる言葉を【キーワード】から選びましょう!

① 手を洗うときには、すみずみまで洗うことのほか、〔㉔〕を使うこと・水を〔㉑〕洗うこと・洗った後に水気をしっかり〔㉕〕することもポイントです。



② 感染を広げないためには〔㉒〕を。せきやくしゃみが出る・ウイルスがついた〔㉗〕を止めることができます。

③ 閉めきった部屋の〔㉙〕はどんどん汚れていき、感染症の原因にも。1時間ごとに〔㉚〕分くらい、窓やドアを開けて〔㉘〕をしてください。



④ 病気を予防し、早く治すために必要な私たちのからだの〔㉞〕。十分な〔㉜〕と〔㉝〕・適度な〔㉟〕はここでも大切になってきます。

⑤ インフルエンザや〔㉠〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔㉣〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯垢 氷水 流して 3 入院 保つ
マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気 集中力 睡眠 10 甘いもの 運動 入浴
ノロウイルス ためて 5 ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが改めてわかります。本当におそろしいのは、「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

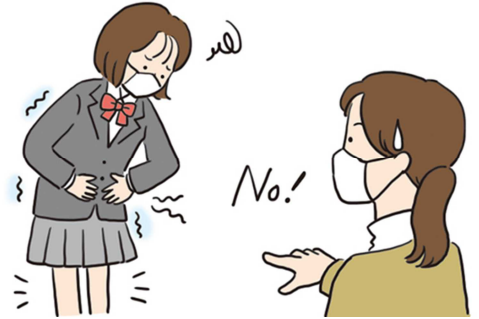




と来室する みなさん へ!

この時期になると、「先生、めっちゃ寒いです〜！」と駆け込んでくる人が現れます。様子を見ると、「それじゃあ寒いでしょ…」という人もちらほら見られます。制服やジャージの中着が薄手、胸元が開いている、ハーフパンツであったりズボンの裾をめくっていたり、短い靴下…。「こだわりだから。」「ファッションだから。」で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立つこともあります。

身体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。まずは、自分の服装を見直したうえで、厚手の靴下やタイツなどの衣類の活用、ストレッチや軽めの運動を取り入れるだけでも、かなり冷えや寒さが改善されますよ！



※学校での服装のルールについては、「生徒指導だより あすえがお」や「ブライトスマイル」に書いてあります。



教えて★田中カウンセラー

スクールカウンセラーの
田中龍児です。
お久しぶりです。



今回と次回で、アンガーマネジメントについてお話します。

アンガーマネジメントとは怒りをコントロールすることを意味しますが、「怒らないこと」ではありません。この方法を身に着けることで怒る必要のないことでは怒らず、怒る必要のあるところでは上手に怒れるようになります。

怒りの原因の1つに、自分の価値観があります。それは「〇〇するべき」「普通」「常識」「当然」といった感覚のものです。自分にとって“当たり前”と思っていることなので、普段はあまり意識することがありません。「なんでこんなことするの?」「普通こういうことはしないよね」「常識的に考えればわかるでしょ?」というような発言の裏には、自分にとっての「あるべき姿」があり、それが自分にとっての価値観になります。このような自分の価値観に目を向けつつも、怒りの衝動(沸き上がる怒り)をいかに抑えるかが大切になります。



怒りの感情の特徴として、強い怒りの感情は長くても6秒くらいとされ、その時間我慢できればある程度抑えることができるとされています。つまり怒りを6秒間抑える方法があるとよいというわけです。その方法はいくつかありますが、今回はそのうちの1つをご紹介します。ちょっとした怒りの気持ちの時に練習してみてください。

○カウントバック法

「6, 5, 4, 3, 2, 1,」と数字を逆から数えて減らしていく方法です。

ポイント:なるべく自分の身体を使って待つ(机や膝の上をたたいてみるとやりやすいです)。比較的程度の小さい怒りを感じたときから練習して習慣づけておくと、いざという時にもとっさに使えます。

