

春休みの間に

自分をメンテナンス



今年度は新しい生活様式を継続していくことで、それが日常化されてきました。その一方、活動や行動が制限されて、疲労やストレスが溜まってきている人は少なくないと思います。ぜひ、春休みを利用して、生活を見直し、「with コロナ」の今だからこそ、出来ることを考えてみましょう。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30〜40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

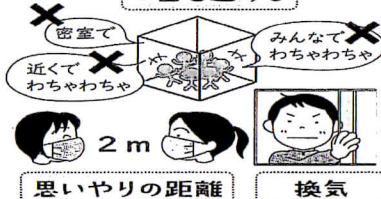
元気＝大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

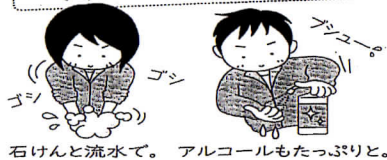
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

～ 春休みも規則正しい生活を送りましょう！ ～

知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに働く



・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときリラックスしているときに働く



●自律神経の働きが悪くなると



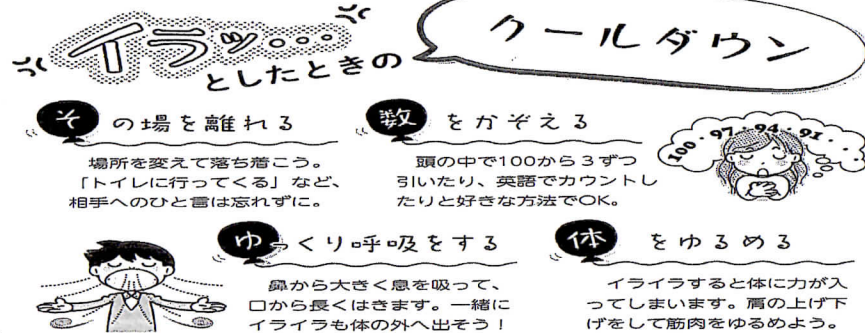
●自律神経を整えるには



～ 新学年も気持ちよく生活するために ～

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。イライラした時は、まず、クールダウンをしましょう！そして、気持ちを「メッセージ」で伝えてみましょう。

【イライラと上手に付き合う方法】



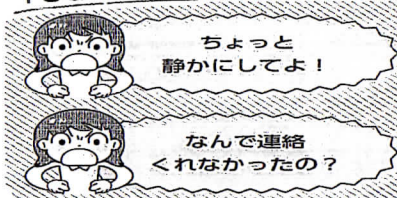
【友達や家族に気持ちを伝える時のポイント】

「Iメッセージ」で

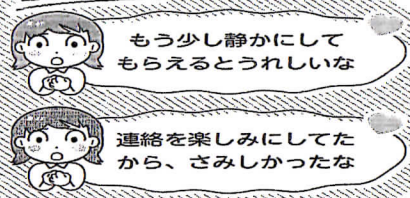
気持ちを上手に伝えよう

「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



保護者の方へ ～「受診のお知らせ」再確認のお願い～

本年度は感染症対策においてご理解・ご協力いただきありがとうございました。健康診断は例年と異なる形で感染症対策を徹底して実施し、無事に終えることができました。

さて、間もなく春休みになります。結果や受診のお願いに関するお知らせは、所見のあった生徒と健康診断を受けられなかった生徒へのみ配布しています。お知らせを受け取っている場合は内容をご確認の上、必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。