



Rainbow

令和3年度
5月号 No.2
京都西山高等学校
保健室

ゴールデンウィーク

緊急事態宣言中のGW どう過ごす？

楽しみにしていたゴールデンウィークが今週末から始まります。4月は環境が変わって心も体も疲れが溜まっているのではないのでしょうか。上手にリフレッシュをして、ゴールデンウィーク明けに元気な姿を見せてください。また、京都府等では緊急事態宣言が発令されています。感染予防もお忘れなく。

3回目の緊急事態宣言、変異ウイルス…
今までと違う状況はあるけれど
やるべきことは同じです！！



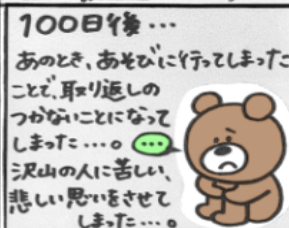
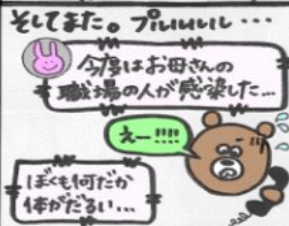
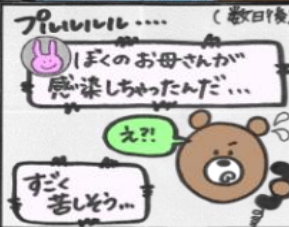
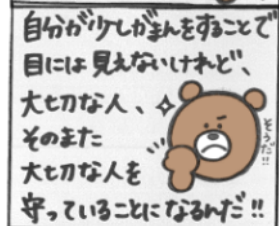
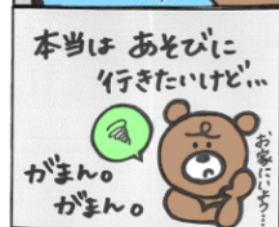
みんなで力を合わせよう

不要不急の 外出控えよう

GW、たくさん遊びたい気持ちはあると思いますが…
100日後、後悔しないような選択をしましょう。

100日後に
笑顔のクマ

100日後に
後悔するクマ



健康観察は 毎日欠かさず続けよう

GW 中も毎朝、体温を測り、風邪症状などがないか確認し、
Forms に結果を送信してください。

健康観察はなぜ必要？

理由その①

みんなの健康状態を先生も
把握しておく必要があるから。
→毎朝 Forms を送信しよう

理由その②

みんなに自分の健康管理をし
てもらい、自分自身や周囲の人の
健康を守ってほしいから。

理由その③

もし新型コロナウイルスに感染したら、
何日も前からの健康状態を報告しなければ
いけない可能性があるから。

手洗い・消毒、マスク は必須

やるのが「当たり前」になっていると思いますが
感染症対策の基本、手洗い・消毒、マスクは必須です！



手にウイルスがついただけでは感染しませんが、手に
ウイルスがついた状態で、目や鼻、口を触ることでウイ
ルスが体内に入り感染する可能性があります。そのた
め、こまめに手洗い・手指消毒を行い、手についたウイ
ルスを減らすことが大切です。

マスクの種類やつけ方にもよりますが、スーパーコンピューター富岳の検討
では、不織布マスクでは大きな飛沫の飛散は、ほぼ 100%防ぐことがで
き、小さな飛沫でも 70%防ぐことができました。東京大学の研究でもマス
クの効果は明らかにされています。
ただし、マスクはウイルスを吸い込むのを防ぐものというより、飛沫を防ぐ
ことに優れたものですので、「マスクをつけているから感染し
ない！」という考えは要注意です。話すときはマスクをするの
が、with コロナ時代のマナーですね。



偏見や差別をなくす 3つの約束

新型コロナウイルスは、誰でもかかり得る病気ですから、偏見や差別をしてはいけません。
気付かぬ間に、偏見や差別で誰かを傷つけてしまわないよう3つの約束を守るよう意識しましょう。

- 1 具合が悪くなった人に対して非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。
- 2 根拠のない話を広めたり、うわさ話をしてはいけません。
- 3 得た情報について正しい情報が確認する。

偏見や差別を
してはいけないことは
分かっているけど、不安や恐怖が
強くなると、差別的発言をしてし
まったり、偏見のある考え方にな
ってしまったりします。
ときどき言動を振り返って
みましょう。



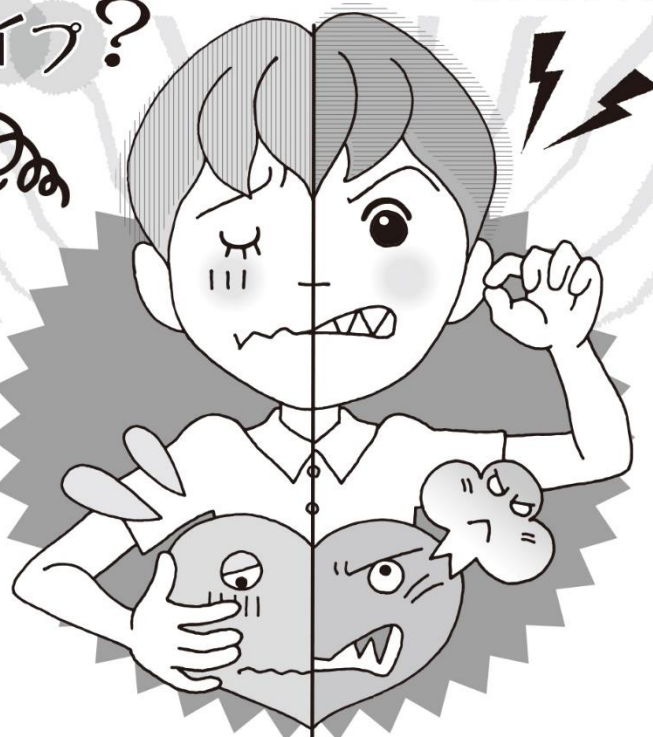
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❀ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❀ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❀ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❀ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」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とストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❀ 「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つらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



❀ 見方を変えてみよう

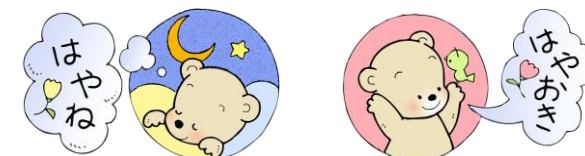
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

長い休みの後って しんどいよね

長い休みは嬉しいけど…。休みの後は、いつもの月曜日の何倍も憂うつな気持ちになったりしませんか？
休み明けは体調を崩しやすかったり、疲れやすかったりしませんか？
休み明けのしんどさを軽減するには2つのポイントがあります。

生活習慣を整えておこう

1つめのポイントは、生活習慣を整えておくこと。
休みだからといって、夜更かしをしたり、お昼まで寝ていると、休み明けに体調をくずしやすくなったり、疲れやすくなります。また、睡眠のリズムが乱れると憂うつな気持ちになりやすくなったり、イライラしやすくなったりと、心にも影響します。



頑張りすぎず

ぼちぼち行こう

2つめのポイントは、頑張りすぎないこと。
「頑張らないと！」「完璧にやりとげないと！」と気合を入れて頑張りすぎると、しんどくなりがちです。
休み明けに、学校に来るのがしんどいと思ったときは「頑張ろう」ではなく「ぼちぼち行こう」とおもってみると少し楽になるかもしれません。
それでも、しんどくて困ったときは、保健室に相談しに来てみて下さい。

どうしたらいいのか一緒に考えましょう。

