

◎ 新型コロナウイルス感染症の予防についてのお願いです。

1月7日に宮崎県教育委員会より新型コロナウイルス感染症の予防についてのお願い文書を配付しました。再度、ご確認をよろしくお願いいたします。

家庭での感染予防対策の徹底を！

- 本人及び同居の方の、毎朝の検温と健康状態の確認
- 登校や外出の際の適切なマスクの着用
- 帰宅後のこまめな手洗い（手指の消毒）

次の場合は、登校をさせずに医療機関に相談ください。その際は必ず、学校に連絡をしてください。

- 発熱や倦怠感、のどの違和感など風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合  
→ 地域において感染が増加した際は、同居の方に同様の症状がある場合も登校させないでください。
- 同居の方が、感染もしくは感染の疑いがある場合

◎ 避難訓練を実施しました。～ご家庭でも地震への対応をお願いします～

11日（火）に避難訓練を実施しました。生徒は落ちついて行動することができ、短時間で集合することができました。土曜日には大きな地震が発生しています。ご家庭でもお気をつけください。

◎ 3学期の主な行事です。～急な変更もございます～

- 1月 始業式（6日）、避難訓練（11日）、私立高校入試（25～27日）
- 2月 県立推薦入試（2日）、立志式・参観日（10日）、学年末テスト（15～17日）
- 3月 県立一般入試（8～9日）、送別行事（11日）、卒業式（16日）、修了式（25日）

◎ 「いつも怒っている人も怒れない人も アンガーマネジメント 戸田久実 著」

の一部を紹介します

～アンガーマネジメントには対処術と体質改善がある～

アンガーマネジメントを身につける方法には、「対処術」と「体質改善」の2つがあります。アレルギーをイメージするとわかりやすいでしょう。

たとえば、花粉症に悩まされているとします。くしゃみや鼻水、目がかゆい…など、さまざまな症状が現れますね。そんなとき、対処術としては、症状が出ないように薬を服用したり、マスクを着用します。すぐにできて効き目もあります。

一方、花粉症の体質を改善するには、漢方薬やサプリメント、食事改善など、長い時間をかけて取り組む必要があります。そうすることで、花粉症の症状が出にくい体質になっていきます。

このように、アンガーマネジメントにも、すぐに効く対処術と、そもそも怒りにくい体質になる体質改善の2つがあるのです。

◎対処術

<怒りにまかせた行動をしないためのテクニック>

+

◎体質改善

<怒りにくくするための長期的な取り組み>

=

怒りの感情とうまくつき合えるようになる

