

# 保健だより



令和4年2月7日(月)

国光原中学校保健室

オミクロン株の流行が広がり、宮崎県には「まん延防止等重点措置」や「感染拡大緊急警報」が発令されています。誰がいつどこで感染してもおかしくない状況にあるということで、先日リモート集会で話をしました。その内容をこの保健だよりにも掲載しますので、もう一度感染予防の意識を高めましょう。

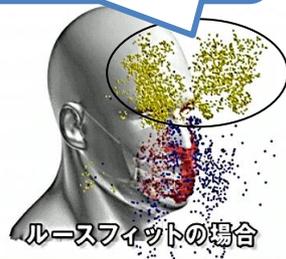
## 感染予防のためにできること

～ 自分のために みんなのために ～



### 正しく使おう マスク！

すき間なくマスクを着けないと、飛沫がもれてしまう！



### マスク素材別の効果比較

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

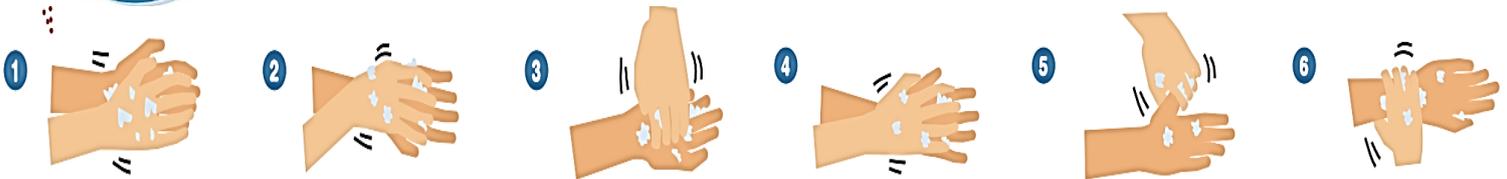
ウレタンや布マスクよりも**不織布でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い**傾向があることがわかります。

基本的には**常にマスク着用**(できれば不織布)！ マスクを外した時は**絶対に話をしない**！



### こまめにしよう 手洗い・手指消毒！

正しい手洗い、できていますか？  
洗い残しの多い指先、爪や指の間、手首なども忘れずに、20~30秒かけてしっかり洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

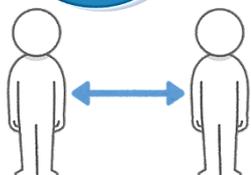
親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

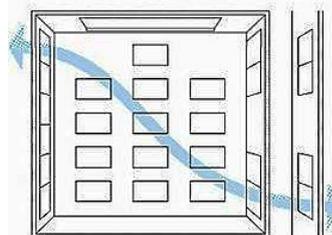


### めざそう ゼロ密！

密接・密集・密閉 1つの密でも避けましょう。



人との距離が近いと感染リスクが高くなります。相手のことを思うなら、今はソーシャルディスタンスを保ちましょう。



換気の悪い密閉空間では、集団感染が発生しやすくなります。対角線上の窓を常に開けて換気をしましょう。

※ 学校だけでなく、学校以外の場所でも感染予防対策を徹底することが大切です！

# イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「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。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

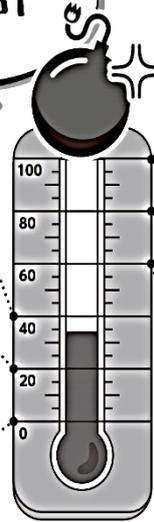


## イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



100 大爆発! 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

## 考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかった



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！  
Aが謝って当然だろ！

## こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



## イライラとしたときのクールダウン

④ その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

④ 数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



④ ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

④ 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## アイメッセージで

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、相手を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



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな