

# 保健だより 5月

過ごしやすい季節となりましたが、寒暖差の大きい日もあります。体調管理に気をつけて、規則正しい生活をこころがけましょう。

いまだに衰退の兆しを感じさせない新型コロナウイルス感染症ですが、一人一人の予防と対策によって、感染を防ぐことができます。今一度、感染対策について見直しましょう。(裏面)

GWも終わり、疲れを感じる時です。ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスとうまくつきあい、ストレスを増やさないようにしましょう。

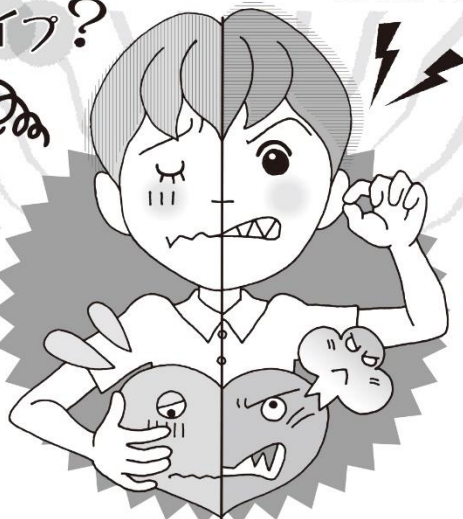
## ストレスと上手につきあおう!

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す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。

### 東高校での3年間を乗り越えるために～3年生から1年生へアドバイス～

\* 連休明けはストレスのせいか友人関係でトラブルが発生しやすいので、思いやりを持ってお互い気をつけましょう。 \* とにかく休まないようにしましょう。この一言に尽きます。

# 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の収束がまだ見えないなか、変異株や変異株疑いの感染が報じられるようになりました。基本的な感染症対策をしっかりと行い、集団感染を引き起こすことのないように一人一人が努めましょう。

## ！確認！ 基本的な感染症対策



外出控え



咳エチケット



換気



手洗い



密集回避



密接回避



密閉回避

※公共の場では、マスク着用を行います。  
しかし、これからの季節、熱中症対策も必要となります。

### マスクを外すとき

- ・気温湿度の高いとき
- ・負荷のかかる作業や運動を行うとき



### 新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

Q 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A 発症の2日前から7～10日間程度とされています。

Q 感染を広げないためにはどのような場面に注意する必要がありますか？

A 3密の環境の他、「大人数や長時間におよぶ飲食」「マスクなしでの会話」といった場面で注意が必要です。

毎日ががんばっている、予防や気づかい。

それはあなた自身だけではない、

大切な何かを守ることにもつながっています。

大好きな家族、会いたい友達、大事な仕事や、楽しみにしている日々。

予防しようと心がけると、思い浮かべる大切なモノがきっとあるはず。

新型コロナウイルス感染症対策推進室（内閣官房）

# Keep safe for  
なんのための、予防だろうか。