



毎日寒い日が続いています。2月は、暦の上では『立春』と春を迎える頃ですが、実際は、1月下旬から2月にかけて最も寒さが厳しくなる時期です。例年だと、この時期は、インフルエンザが流行する時期です。しかし、今年は例年とは少し違い、感染症動向をみますと、今のところ県内でのインフルエンザ罹患は少ないようです。しかし、今までに経験したことがない「新型コロナウイルス」が感染を拡げ、東京や大阪など11都府県に緊急事態宣言が出されています。本校では、新型コロナウイルス感染予防のために、マスク着用や手洗いうがい等の感染予防対策は勿論ですが、「換気」についても気を付けています。常に、対角線上の窓を少しあけ、空気が動くように心がけています。教室の空気は綺麗になりますが、教室の室温が上がらずに困っている現状もあります。今年は、上着等を着込んでの授業をOKにしました。それでも、寒い場合には、膝掛けやホッカイロなど、各自準備して寒さ対策をお願いします。

※ 検温が形骸化しています。体調チェックは集団生活をするうえでとても大切です。一人ひとりが、検温と体調をチェックして、健康観察記録表に毎朝記入してから、持参して登校するようにしてください。

家庭でも換気を心がけてください！！

閉めきったままの部屋は、みなさんが吐きだす二酸化炭素と暖房から出る二酸化炭素とで、二酸化炭素で一杯になり酸欠状態になります。また、締め切ったままの状態だと下のようなことが起こります。

- ① 室温の上昇、二酸化炭素の増加による酸素の減少で気分が悪くなったり、眠くなったりする。
- ② ほこりやウイルスが循環し、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行する。



《部屋の空気を入れ換えると…》

- ◆ 酸素がいっぱいのきれいな空気になります！
- ◆ 風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス等のウイルスが部屋にこもったままになりません！

※上手に空気を入れ替えるには、2カ所開けて風の通り道を作るのがコツです。風が入ってきやすいほうの窓を開け、さらにその反対側の窓を開けると、風の通り道を作ることができます。できるだけ離れた窓と窓を『対角線』になるように開けることがポイントです。また、自然の風で換気する場合でも、換気扇を同時に回すとより効果的です。



☆休み時間には窓とドアを開けよう☆

※CO₂は空気よりも重く、下にたまりやすいため、窓だけでなく、ドアも開けることが大切です。

《教室の環境検査を行いました！》

1月21日(木)に、学校薬剤師の安藤尚廣先生が来校され、教室内の二酸化炭素の濃度を測定しました。検査の結果はどの学級も換気ができていて基準値以内でした。今年は、新型コロナウイルス感染症という新たな感染症が発生し、収束のめどがたたない状況です。新しい生活習慣を身につけや感染リスクが高まる5つの場面を回避して予防する事を心がけて欲しいとの助言をいただきました。

検査場所	フロア	二酸化炭素濃度 検査結果	基準値
1の1	3F中央	1400PPM	1500 PPM以下
1の4	3F東	1200PPM	
2の2	3F西	1000PPM	
2の4	2F西	1100PPM	
3の1	2F中央	1000PPM	
3の3	2F東	1100PPM	



※ 各階のフロアの三地点で実施しました。基準値の1500PPMを上回った場所は、ありませんでした。

ウィズコロナのストレス対処

得体の知れないものに接すると誰もが恐れたり、おびえたりします。生活や健康に影響を及ぼすとすると、さらに不安を抱くようになります。私たちは、今、新型コロナウイルスの出現により、この様なストレス連鎖にさらされているのではないのでしょうか？少しでも不安を少なくするためのストレス対処法を紹介します。是非、試してみてください。

ストレスってなあに？

ひどく疲れたり、イライラしたり、失敗ばかりしてしまったり、様々なことが起こる時、気持ちの持ち方の影響を受けることはあります。そんなとき「ストレスが原因？」と言われることもあります。そもそもストレスとは何でしょうか？

ゴムボールを例に取り上げてみます。にぎるとボールはへこみます。このように、外部からの刺激=ストレッサー(ボールをにぎる力)を受けて、心身に起こる反応(ボールがへこむ)をストレス反応といいます。よく「ストレスを受ける」と聞きますが、本当は「ストレッサーを受ける」と表現します。

同じ状況にあってもストレッサーの影響を強く受ける人と、それほど感じない人がいます。ゴムボールの例で見ると…。ゴムボールのへこみ具合が、心身にかかるストレッサーの度合いをあらわします。心身が元気で健康なら、一時へこんでも元に戻ります。しかし、心身が不調だと、小さなストレッサーでもダメージが大きくなってしまいます。このようにストレッサーを大きく感じるか、小さく感じるかは個人差があります。

ストレスはいらないもの？

ストレスは、大きく2つに分けられます。まず1つ目は、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める『いいストレス』、適度なストレスです。2つ目は、気分が暗くなる、病気につながるなど、心身に影響がでる『よくないストレス』、言わば過剰なストレスです。ポイントになるのは、ストレスとうまくつきあうことができるかどうかです。完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごしたり…。自分に合った方法で、まずは「よくないストレス」を軽くすることが大切です。

「よくないストレス」を「どうにかしたい!」と感じている行動を『コーピング(対処)』といいます。いい方法を知っておけば、よくないストレスをなくしたり、軽くしたりすることができます。

よくないコーピング	・どなる ・あばれる	・落ち込む ・何もしくなくなる	ためしたいコーピング	・誰かに相談する ・好きな音楽を聞く	・深呼吸する ・スポーツをする
-----------	---------------	--------------------	------------	-----------------------	--------------------

ストレスへの5つの対処法

〈気持ちを吐き出してみよう〉

- おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
- 話したことを少しメモしておきましょう。



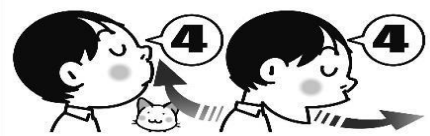
〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

- 別の場所に移動(散歩)してみましょう。
- 新しい場所で、周囲を眺めてください。
- 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。




〈4カウント・ブリージング〉

- 息を吸いながら、4つ数えます。
- 息を止め、4つ数えます。
- 息を吐きながら、4つ数えます。
- 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。1~4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



〈リラックス状態をつくりましょう〉

- 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
- 10秒間くらい強く握ったままにします。
- 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
- 1~3を何回か繰り返してみましょう。手のひらがリラックスしてきます。



〈足の裏に注意を向けてみよう〉

- 目を閉じます。
- 「足の裏」に意識を向けてみます。ムズムズした感じ、温かさなどを感じてみましょう。1分間くらい、その状態を続けてください。
- 目を開けて、終わりです。



※ この5つの他に、自分の好きな匂いを嗅ぐことで、自律神経を整えるくつろぎのコーピングがあります。あなたの好きな臭いで心を落ち着かせてみては……。入浴剤を使って入浴するもよし、加湿器にアロマオイルもよし、ハンドクリームを好きな香りにするなどして試してみてください。(自分が良くても他の人が迷惑になることもあるので、場所は考えて使ってください。) ストレス・コーピングは、「休息・睡眠」「くつろぐ」「楽しむ」この3つがポイントです。