



2月5日はニコニコの語呂合わせから「笑顔の日」です。笑顔は、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。心配なことや困ったことがあったら誰かに相談したり、お互いが笑顔になれるような言葉遣いを意識したりして、いつもニコニコ笑顔で過ごせるといいですね。

こころの充電 減っていませんか？



最近「やる気がでない」「気がついたらぼんやりしてしまう」「なかなか眠れない」「何をしても楽しくない」などがある人は、こころの充電が減っているかもしれません。「ホッとできる時間がない」「無理に頑張っている」「友達とケンカをした」「不安や心配なことがある」など、思い当たることはありませんか？

そんなときは、



好きなことをする



ゆっくり寝る



ぼーっとする



誰かに話を聞いてもらう

学校では、先生方の他に、スクールカウンセラーさんや心の教室相談員さんと、相談室でお話ができます。どんなことでも大丈夫です。ひとりで悩まずお話ししてみませんか？

なお、保護者の方のご相談もお受けしております。希望される方は、学校までご連絡ください。

★スクールカウンセラー・・・金曜日 ★心の教室相談員・・・月、火、木曜日

※ 曜日が変更になることもあります

・～*★～ リラックス法 ～*★～

イライラ・もやもや・ドキドキがおさまる『腹式呼吸』

試験などで緊張したり、人間関係などで不満や怒りを感じたりすると、無意識のうちに呼吸が浅くなってしまいます。そんなときは、ゆっくりと腹式呼吸をして、気持ちを落ち着けましょう。

- ①目を閉じ、1・2・3と心の中で数えながら、おなかがふくらむようにして、ゆっくり鼻から息を吸います。
- ②4でいったん息を止めた後、おなかをへこませながら、5・6・7・8・9・10でゆっくりと口から息を吐きます。（イライラなどのマイナスの感情も吐き出すようにイメージしましょう）



- ③これを5～6回（約1分間）ほど繰り返しましょう。終わったら、全身でウーンと伸びをしたり、首や肩を回したりしましょう。

◎ぜん息などの呼吸器疾患がある人は、主治医に相談して行いましょう。

◎吸う時の2倍以上の時間をかけて吐きましょう。

コロナ急増中です！予防に努めましょう！

年明けからコロナ感染症が急増し、千葉県を含むたくさんの地域にまん延防止等重点措置が適用されています。山武市や近隣でも感染者が出ており、いつ誰が感染してもおかしくない状況にあります。日頃から予防を心がけて学校生活を送っていますが、復習の意味も兼ねて掲載しますので、より一層気を引きしめて予防に努めていきましょう。

①毎朝、検温と健康観察をしましょう。

発熱や風邪症状がある場合は自宅で待機し、医療機関に相談しましょう。（健康観察カードの記入と提出も忘れずに！）



②手洗いと手指消毒をしましょう。

水が冷たい時期ですが、石けんを使って、すみずみまで丁寧に洗いましょう。

手洗いの7つのタイミング！

①トイレの後	②給食の前 いただきます	③掃除の後	④部活の後
⑤ハミガキの後	⑥共有の物を触った後 ※移動教室（共有の場所）の後も、手洗いをしましょう。	⑦咳やくしゃみ、鼻をかんだ後	

手指消毒の5つのタイミング！

- ①登校したとき
- ②給食の前
- ③下校する前
- ④手洗いができないとき
- ⑤授業などで必要なとき

★ここもしっかり消毒してね★

指先 親指 指の間

手荒れなどでアルコール消毒ができない場合は、石けんでよく手を洗いましょう。

③マスクを着用しましょう。

運動中などでマスクを外すときは、周りの人と十分な距離を保ちましょう。マスクを外しているときは、話さないようにしましょう。



④3密にならないようにしましょう。

- 「密閉」空間 → 換気をしましょう。
- 「密集」場所 → 大人数で集まらないようにしましょう。
- 「密接」場面 → ソーシャルディスタンスを保ちましょう。

【ソーシャルディスタンス】

休み時間も意識しましょう

「CO₂（二酸化炭素）モニター」

教室に、二酸化炭素の濃度を測る機械を設置しました。数値が高いと換気がしっかりとできていません。1000以上にならないように、換気をしましょう。

