

立春が過ぎました。寒い中でも、季節は春へと進んでいます。水仙の花や梅の花が咲いているというニュースがあると、春を感じ気分もうれしくなります。今、徳島県では、新型コロナウイルス感染者数は、多くありませんが、緊急事態宣言が出されている地域もあります。マスク着用や手洗いという感染症対策を心がけ、少しでも楽しい学校生活が送れるようにみんなで気をつけましょう。

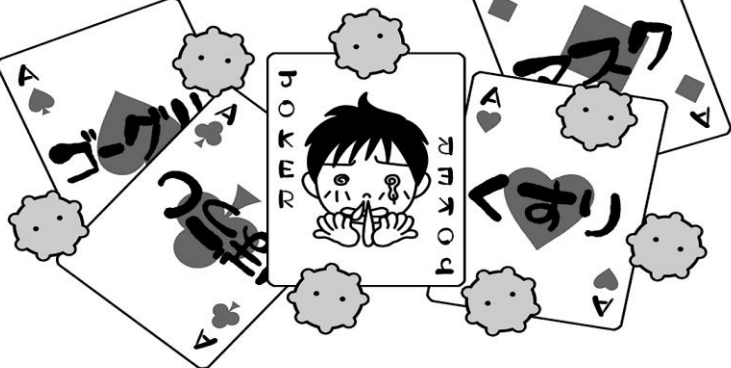
新型コロナウイルス感染症の症状

風邪症状が多く、発熱、咳、息切れなどの症状もあります。軽症が80%と言われています。新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザのように感染初期から高熱が出ないため、軽症で知らないうちに周りの人にうつってしまう可能性があります。微熱や咳がある場合には、体調回復に専念し、自宅で休養し、受診をお願いします。

花粉の季節です

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強い日にたくさん飛びます。花粉をガードする方法として、外出するときは、ぼうし・マスク・メガネ・ツルツル素材の洋服でガード。家に帰ったときは、家に入る前に花粉を払い落とす。その後、家に入って洗顔・うがいでガード。これで完璧です。

花粉症に勝つためのあなたの切り札は？



Rest

レスト：休養、休息



心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。

3つの「R」で上手にストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



新型コロナウイルス感染症予防に配慮するために、マスク着用、人との接触を少なくする、不要不急の外出をしないなど、新しい生活様式で様々な我慢がありますね。心をリフレッシュして、元気になるためのヒントです。自分のリフレッシュ方法を見つけてください。

トイレに行くといいですよ。周りの人にも気づかれにくい方法です。

6つ数えると思わがかわります。思考がかわると落ち着きます。

呼吸を整えると、心が落ち着きます。

怒りの感情、どうやってコントロール?



ストレスから感情のコントロールができないことはありませんか。勉強やスポーツで、自分の思った通りの結果が出なくて、イライラしたり、怒りっぽくなったり、些細なことで腹をたててしまったりしたことはありませんか。怒ってしまったあと、周りの人はどう感じただろうかと悩んでしまうこともありますね。そんなときの対処のしかたを覚えておきましょう。