

今月の保健安全目標

- 【保健】・心身ともに健康な自分づくりを心がけよう
- 【安全】・校舎内外の環境整備に努めよう



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安に感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

今月の保健安全行事

- 5月6日(木)・交通安全指導
- 12日(水)・内科検診【全学年】
- 17日(月)・尿二次検査【二次対象者、一次未提出者】
- 19日(水)・交通安全指導
- 〃 眼科健診【全学年】
- 20日(木)・歯科健診【全学年】

※内科検診は体操服で行います。

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
- ✓ 起こってもいけ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

自分の欠点が心配なら「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な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。

感染拡大市町村に指定されました!

石岡市は、感染状況等により、茨城県から感染拡大市町村に指定されました。

期間は4月29日(木)～5月12日(水)までです。

県から右記のようなお知らせが届いています(茨城県ホームページより抜粋)。

<要請内容>

- **不要不急の外出自粛** (他の地域との往来は最低限に、特に夜8時以降は徹底)
- **営業時間短縮の要請**
対象業種…全ての飲食店(食品衛生法に基づく飲食店営業許可を受けている店舗)
要請内容…午後8時から午前5時までの間の営業自粛(酒類の提供は午後7時まで)
- **会食を開催する場合**、同居家族以外では**いつも近くにいる4人まで**
- **出勤者数の削減**(テレワークの積極的活用・時差出勤の活用)
- **催物(イベント等)開催制限**(上限5,000人かつ収容率50%以下とすること)

大型連休期間中、他都道府県との往来については、極力お控えいただくよう、特にご協力をお願いします!

「会食」に関する対策の徹底

- **親戚や仲間との集まりも含め、会食を開催する場合**、同居家族以外では**いつも一緒にいる4人まで**
- ※ **食事の際の会話は、飲酒の有無、昼夜・場所に関わらず、感染が生じやすい場面です。野外での飲食も控えてください。**
- 「**いばらきアマビエちゃん**」登録店舗を利用、利用時は**全員利用登録**
- あらかじめ時間を設定して**短時間・少人数**で開催
- **大声、回し飲み、箸の共用は避け、会話するときは必ずマスクを着用**
- 体調に異常がある場合は参加しない

「マスクなし」をなくしましょう!



登録店舗の皆様へ

利用者全員が「いばらきアマビエちゃん」の登録を済ませていることを必ず確認してください(あるいは連絡先を記録)

