

涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりましたね。

忙しい日々ですが、あっという間に過ぎる毎日を大切に、授業や取組、行事などたくさんの経験を実らせてください！

感染症対策を強化しましょう！

コロナ増加中

今流行っているコロナの変異ウイルスは「EG.5.1」という種類で、コロナ全体の60%程度と推定されています。この種類は、人間の免疫システムから逃れやすい特徴があり、ワクチン接種や過去の感染で免疫をもつ人でも再感染することがあります。

インフルも増加中

例年寒くなる頃に流行りますが、今年は常に気配を感じながらのシーズン突入となりました。

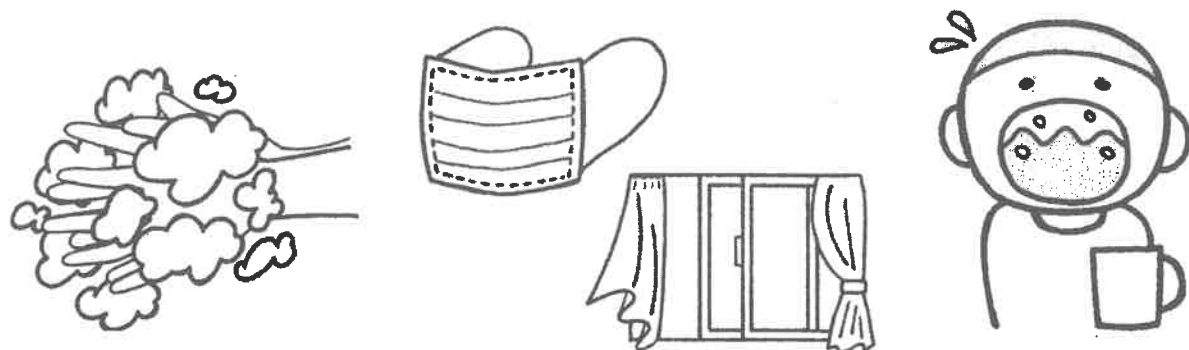


近隣校では学級休業も

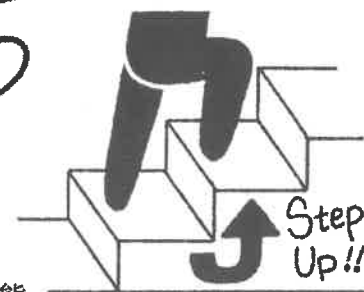


コロナの感染対策によってインフルも防げていましたが、同時に体の免疫が下がってしまったとも言われています。ウイルスは周りに潜んでいます。風邪症状があれば「コロナ・インフルかもしれない」という意識をもって、療養や治療をすることが大切です。

インフルとコロナのワクチン同時接種について、安全性や有効性は問題ないとされています。また、特に呼吸器系に影響を及ぼす細菌・ウイルスにはマスク着用・手洗い・うがい・換気が有効です。自分を守るために、家族や友だちを守るために、自分ができる対策や行動をとってください。



じぶんさがしのはなし。5



～前向きな思考へのステップ①ー1～

◎いったん自分のメンタルをリセットする

ネガティブになっている・なりかけている＝マイナス状態として、まずはマイナスを0にすること。

メンタルをフラットにできると、不必要な苦しみから少しでも開放されます。

1. 目を閉じて、深呼吸をする

ネガティブになると、無意識のうちに呼吸が浅く、速くなります。すると脳への酸素量が減るので、さらにネガティブになりやすくなります。

気分が沈んでいるときこそ深呼吸。脳に新鮮な酸素を送りましょう。

☆目を閉じて、目からの不要な情報をカットし、脳を休める。

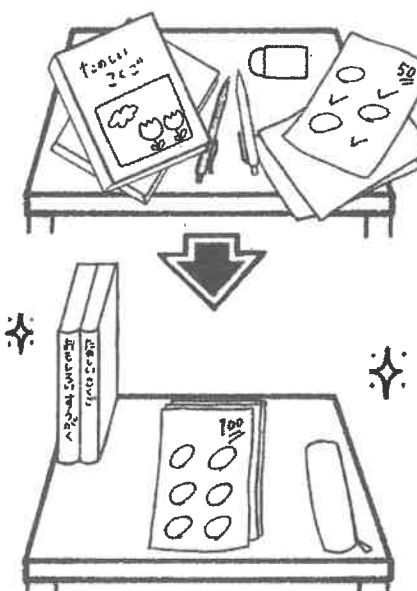
☆ゆっくり長く“吐く”ことを意識する。

2. 見えるところを掃除する

パッと視界に入ったところを、何も考えずにどんどん片付けます。

- ・机の上やカバンの中を整理する
- ・ゴミを捨てる など

熱中してくると、気持ちが切り替わり、ネガティブ思考を追い出すことができます。体を動かす軽い運動にもなり、「やった感」が目に見えるので、気持ちも部屋もスッキリしますよ♪



3. 体を動かす

意識を体に集中させ、ネガティブから距離を置きます。

散歩をする、ストレッチをする、足踏みをする・・・なんでもいいです。

外を歩くと、風を感じたり、景色を見たりと五感が刺激され、より気持ちをリフレッシュできます。

☆疲れないうちに。気分が晴れるまで。

